

TOSHIBA

Leading Innovation >>>



東芝過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

取扱説明書・料理集

形 名 ER-H10

- このたびは東芝過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
- この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
- お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書を必ずお受け取りください。

日本国内専用
Use only in Japan

初めに必ずしましょう！

STEP 1

「安全上のご注意」を読む(6～12ページ)
*必ず守っていただきたいことが記載されています。

STEP 2

「アース」を取り付ける(8ページ)
*故障や漏電のとき、感電を防ぐためです。

STEP 3

電源プラグを差し込む

STEP 4

とびらを開閉する(12ページ)

STEP 5

庫内のカラ焼きをする(24ページ)
*庫内が熱くなるので、冷めてから使ってください。

必ず取り付け！

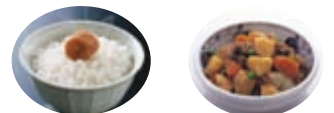
とびらを開けると電源が入ります

1 ～ 5 が終わったら

調理を始めましょう！ 20～23ページを読んで、始めてください。

ごはんやおかずをあたためる	25～27ページ	野菜をゆでる	30・32ページ
牛乳をあたためる	30～31ページ	揚げ物をあたためる	34・37ページ
生ものを解凍する	30・33ページ	お酒をあたためる	34・37ページ

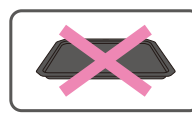
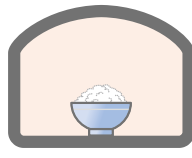
*日常よく使用するあたためを抜粋して記載しています。
その他、詳しくは右ページの「もくじ」をご覧ください。



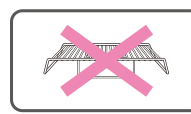
レンジ加熱のときは

■角皿・焼網を使わないで、食品を直接庫内に置いてください。

何も入れないで直接置いてね！



角皿



焼網



もくじ

準備と確認

機能・特徴	4～5	使える容器・使えない容器	18～19
安全上のご注意	6～12	使いかたのポイント	20～21
各部のなまえとはたらき		あたため、牛乳、生解凍、ゆで野菜、	
操作部・省エネ機能	12～13	お酒、お好み温度の加熱について	22～23
本体・付属品	14～15	庫内のカラ焼き・脱臭	24
加熱のしくみ	16～17		

調理のしかた

自動調理

あたため(スピード・ソフト・スチーム)	25	ダイヤルメニュー操作	34～35
あたための上手な使いかた	26～27	らくらくベーカリーの操作	36
自動調理メニュー一覧	28～29	カラッとあたため/ふっくらパン/お酒	37
タッチメニューキーの基本操作	30		
牛乳	31		
ゆで野菜	32		
生解凍	33		

手動調理

レンジ	38～39	石窯オープン	44～45
お好み温度	40～41	過熱水蒸気	46～47
蒸し物(スチーム)	42	グリル	48
スチームレンジ	43	発酵	49
		延長	50
		手動加熱の設定時間の目安	51

こんなときは

お手入れのしかた

日常のお手入れ	52～53
汚れが気になるとき	54
スチームを使うたびに	55
お料理が上手にできないとき	56～58
こんな表示が出たときは	59

修理を依頼される前に

お知らせの音について	60
ブザー音の消しかたと戻しかた	61
保証とアフターサービス	119
仕様	裏表紙

料理集

料理集もくじ	62～63	Cooking Book	64～118
--------	-------	--------------	--------

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順

1 2

操作によって自動的に変わった状態

▶

表示

点灯中 レンジ

点滅中 -レンジ-

スチームを使用するメニュー

スチーム

機能・特徴

お使いの前に、「安全上のご注意」(6～12ページ)を必ずお読みください。

ヒーターで加熱するときは

小動物は別の部屋に移して、換気しましょう！

- 煙やにおいに敏感な小鳥などは別の部屋に移し、換気扇を回すか、窓を開けましょう。



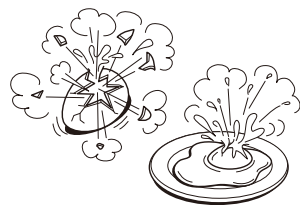
- 特に最初、カラ焼き・脱臭して庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、においがすることがあります。

レンジで加熱するときは

卵は十分割りほぐしてから加熱しましょう！

- 中身も急に加熱され膨張します。そのままでは殻や卵黄膜で密閉された状態のため、加熱すると破裂してやけどの原因になります。
- 取り出した後も、突然破裂することがあります。

- ・器に入れ、十分割りほぐしてから加熱する
- ・ゆで卵は作らない
- ・ゆで卵のあたため直しもしない



生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品を加熱しない！

- 食品内部の温度が急激に上がり突然沸騰し、けが・やけどの原因になります。

くり、ぎんなんなど皮や殻のある食品には、切れ目・割れ目を入れましょう！

- そのまま加熱すると、破裂してけが・やけどの原因になります。



過熱水蒸気オープンレンジって
どんなことができるの？

あたためる

ワンタッチでスタート！

あたため P25～

センサーで自動

速くて便利な
スピードあたため
やわらか仕上げの
ソフトあたため
★魚の皮がはじけにくい

しっとりほかほか
スチームあたため

プラス
+スチーム

他にも…レンジ機能 P38～

手動で自由に

手軽で便利な
レンジ

1000W 600W 500W 200W

しっとり簡単
スチームレンジ

調節可能な
お好み温度

90℃
-10℃

★バターをやわらかく
★カチコチアイスを
食べごろに

焼く

最高
250℃ 高温ですばやく焼き上げ

石窯オーブン P44～

上下ヒーターで
外はこんがり
パリッと
中はジューシーに

上からの強い火力で表面に焦げ目をつける

グリル P48

焼き魚や
焼きとりなど
にオススメ

最高
250℃ 高火力スチームで
余分な油をカット！

過熱水蒸気 P46～

体を
気づかう方に…
ヘルシー調理

油 油

蒸す

たっぷりのスチームでほんわか蒸し上げ

蒸し P42

せいろで
蒸したような
仕上がり

難しい火加減の調理は

80℃くらいの低い温度で調理

適温スチーム

茶わん蒸しや
プリン
の自動調理のみ

※庫内の様子やイラストはイメージです。

安全上のご注意

必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明



危険

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*¹を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。



警告

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*¹を負うことが想定されること」を示します。



注意

「取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷*²を負うことが想定されるか、または物的損害*³の発生が想定されること」を示します。

*1：重傷とは、失明や、けが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
*2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
*3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

図記号の説明



禁止

⊘は、禁止(してはいけないこと)を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。



指示

●は、指示する行為の強制(必ずすること)を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。



注意

△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

ご使用前



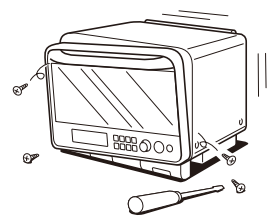
危険



分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない

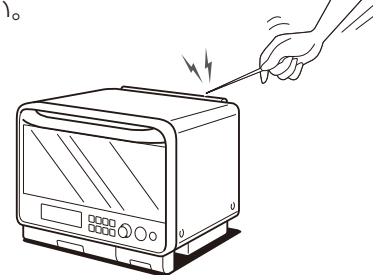
火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。



禁止

吸気口、排気口、給水カセット出し入れ部、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。



警告



コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する

交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。



禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。

ご使用前(つづき)



警告



禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

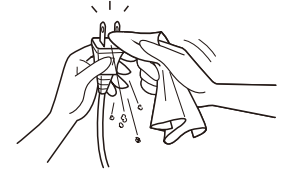
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。



ほこりをとる

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る

ほこりが付着すると、火災の原因になります。



注意



禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

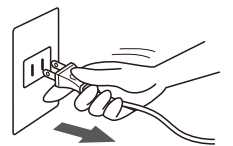
火災・感電の原因になります。



プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。



プラグをコンセントから抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

据え付けるとき



警告



包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。



包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。



禁止

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

焦げや、火災の原因になります。

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口を向けて設置する場合は、熱変形する恐れがあるため、遠ざけてください。
スプレー缶は引火や破裂の恐れがあるので、近づけないでください。

安全上のご注意

据え付けるとき(つづき)

警告

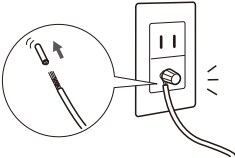


アースを接続する

アースを確実に取り付ける
故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。

●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。



●アース端子が無い場合

- アース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)を行ってください。
工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

ご注意

ガス管、水道管、避雷針、電話のアース線には絶対に接続しないでください
法令で禁止されています。

■次の場合はアース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)をするように法律で義務付けられています

- 湿気の多い場所
食堂のかま場、土間、コンクリート床、酒・しょう油などの醸造・貯蔵所など
- 水気のある場所(漏電遮断器の取り付けも義務付けられています)
水を扱う土間、洗い場などの水気の多い所、地下室のように水滴が漏出したり結露するところ

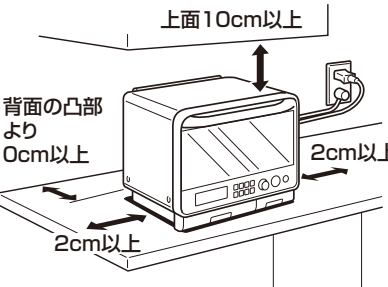
注意



壁との間をあける

壁との間をあけて置く
過熱し火災の原因になります。
製品の後方上方には庫内からの排気口があります。調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れる場合があるため、汚れが気になるときは、排気が直接あたらないよう、下記の記載寸法以上に壁や家具から離してください。

(消防法基準適合 組込形)



※左右2cm開けるか、または左方を0cmにする場合は
右方を4cm開けてください。

場所	離隔距離 (cm)	
上方	10	10
左方	2	0
右方	2	4
前方	開放	開放
後方	0	0
下方	0	0



禁止

水のかかるところや蒸気の出る機器
および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。



禁止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具(別売り：部品コード32582136)をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

警告



異常時は使用を中止する

異常・故障時には直ちに使用を中止する
発火や発煙、感電の恐れがあります。

〈異常・故障例〉

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
 - 使用中に異常な音やにおいがする。
 - 自動的に電源が切れないことがある。
 - スパーク(火花)または煙が出ることもある。
- すぐに電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検・修理を依頼してください。



禁止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。



禁止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

注意



禁止

とびらにものをはさんだまま使用しない

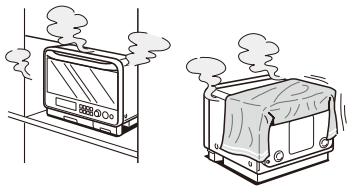
電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。



禁止

排気口や吸気口をふさがない

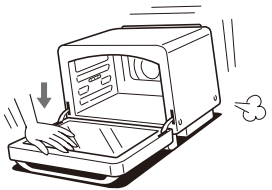
火災の原因になります。



禁止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。



禁止

角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶついたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。



禁止

衣類・布巾類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。



禁止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

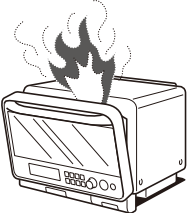
置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。



禁止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。



- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
②電源プラグをコンセントから抜く。
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
・そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

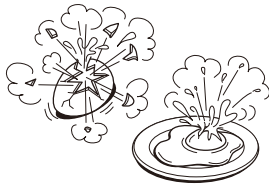
警告



卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取り出した後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたため直しもしないでください。



生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品は加熱しない

取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。



100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。



ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります。



食品は加熱しすぎない

飲みもの(コーヒー、牛乳、水)などの液体は、取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。また、容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

- 飲みものはあたためる前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動であたためる場合は51ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながらあたためてください。
- 自動であたためる場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。



缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

食品を移し替える

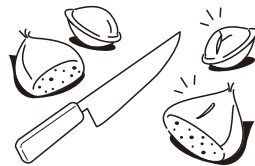
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。また鮮度保持剤(脱酸素剤)は取り除いてから加熱します。



密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

ふたとる際に切れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。



注意



庫内がカラのまま、調理しない

本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。

また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。



角皿、焼き網、アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。



ふたのある容器は、赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

禁止

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。



食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気にでて、やけどの原因になります。

ヒーター加熱・スチーム加熱のとき

注意



接触禁止

ヒーター加熱・スチーム加熱使用中や終了後は、高温部(庫内・とびら・本体・排気口・水受け部)および取り出した角皿などには触れない

- 高温のためやけどの原因になります。
- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。
- 水受けは冷めてから水を捨ててください。



禁止

調理中や調理後は、とびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどの原因になります。



小動物を移動する

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す

換気のために換気扇を回すか窓を開ける

特に最初、カラ焼き・脱臭を行って庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。



禁止

スチーム調理中や終了後は、庫内左側面のスチーム吹出口に触れない

スチーム吹出口付近やネジ部が熱くなっており、やけどの原因になります。

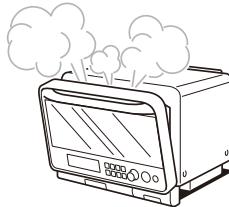


禁止

スチーム調理中や調理後は、顔などをとびらに近づけない

やけどの原因になります。

スチーム調理中や調理後はスチームにご注意ください。とびらを開けると、高温のスチームが出るので、食品を取り出すときも十分ご注意ください。



禁止

給水カセットが破損した場合は使用しない

けがの原因になります。

ヒビやカケが生じた場合は使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。

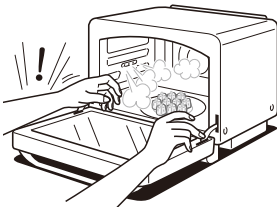


スチームに注意する

スチーム調理中や終了後は、残ったスチームの発生に注意する

とびらを開けてすぐに庫内に手を入れるとやけどの原因になります。

調理中にとびらを開けたとき、しばらくスチームが出ている場合がありますので十分ご注意ください。



給水カセットの水は使うたびに替える

水受けの水は使うたびに捨てる

かびや雑菌の繁殖の原因となります。

- 調理のときは必ず新しい水をお使いください。調理後はカセットの水を捨ててください。
- 熱くなっている場合があるので冷めてから水受けの水を捨て、水洗いしてください。



禁止


破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない


熱く感じる場合があります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

安全上のご注意


お手入れ


⚠ 警告


 **お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く**
感電・けが・やけどの原因になります。

 **ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない**
感電の原因になります。

⚠ 注意

 **本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う**
感電や、やけどをする恐れがあります。

 **食品や肉汁などで、汚れたままにしない**
結露した水分はふき取る
電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。また、さびの原因になります。
・付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

 **水抜き中、とびらは閉めておく**
水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。

お願い

・ヒーター加熱調理で、魚焼きなど油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は、本体上面を開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために、受信感度の弱い場所では雑音が小さくなるまでさらに離してください。

熱や、蒸気から離す

保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にからないようにしてください。故障することがあります。

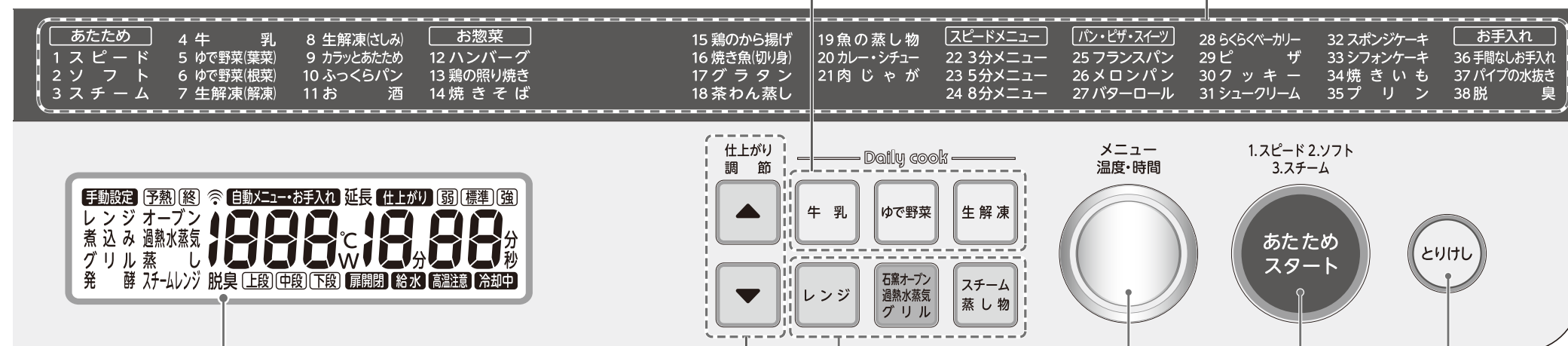
本体の移動の際は気をつける

製品の左右側面下部を確実に持って移動してください。

各部のなまえとはたらき


操作部

自動調理メニューには「タッチメニュー」と「ダイヤルメニュー」があります。
表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号を選択して、ご使用ください。



表示部

調理メニュー番号や使用する付属品、温度や時間などを表示します。

 レンジ調理（一部にレンジ加熱する調理を含む）の選択のときに表示し、調理中は点滅します。

省エネ機能

オートパワーオフ

使用していないときは自動的に電源が切れる機能です。

■表示部に「0」が表示されている状態で、5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。
*自動で電源が切れないことがあります。
そのときは、とびらを開閉すると5分後に切れます。
ただし、「高温注意」表示されている間は、とびらを開閉しても電源は切れません。

■とびらを開けると電源が入ります。（表示部に「0」が表示されます）
電源プラグを差し込んだだけでは電源は入りません。

庫内灯

■とびらを開けると点灯し、調理中も庫内が見えるように点灯し続けます。
*とびらを開けたままにしておくと、2分後に自動的に消灯します。
*予熱中は点灯しません。

タッチメニューキー

・温度や時間設定が不要な自動調理メニューです。（30～33ページ）

とびらメニュー

温度や時間設定の不要な自動メニューです。
・4～8がタッチメニュー、9～38がダイヤルメニューです。

手動調理キー

・調理に応じて時間や温度を設定して使います。（38～49ページ）

仕上がり調節キー

・自動調理の仕上がり調節に使います。
▲を押すと〔強め〕に、▼を押すと〔弱め〕になります。
・あたため、お酒、ゆで野菜は▲を4回押すと〔仕上がり4〕が設定できます。
*分量が多い場合（3～4人分）にご使用ください。

とりけしキー

・設定の取消/調理の中止に使います。

あたため/スタート兼用キー

・キーを押すと調理メニュー番号1～3を表示します。
・ごはん、おかずのあたために使います。（25～27ページ）
*キーを押すとすぐに加熱が始まります。
・タッチメニュー（4～8）、ダイヤルメニュー（9～38）、手動調理のスタート/再スタートのときに使います。

ダイヤル

回すとダイヤルメニュー、時間、温度などが設定できます。

ダイヤルメニュー

・とびらに表示してあるメニュー（9～35）、お手入れ（36～38）の選択に使います。
・ダイヤルを回すと調理メニュー番号9～38を表示します。

時間

・手動調理の時間の設定や、調理中の時間の増減に使います。
右に回すと長くなり、左に回すと短くなります。

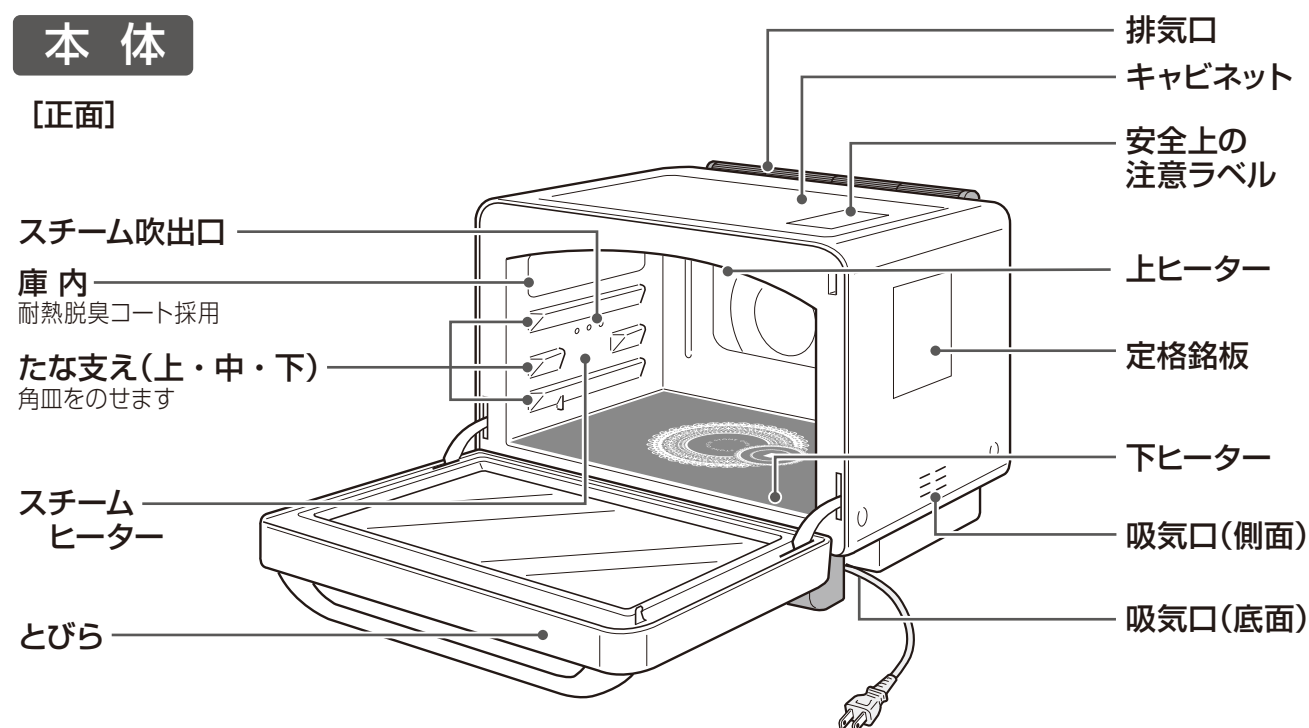
温度

・手動調理（石窯オープン/過熱水蒸気/発酵/好み温度）の温度の設定に使います。
・手動調理（石窯オープン/過熱水蒸気）動作中の温度の変更に使います。

各部のなまえとはたらき(つづき)

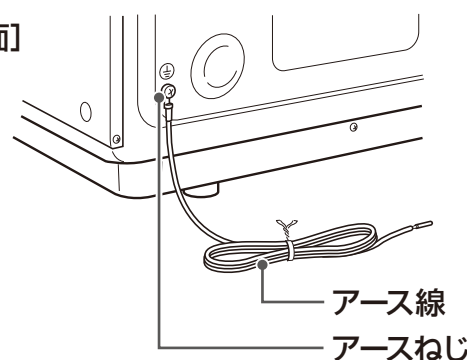
本体

【正面】



※「上ヒーター」「下ヒーター」「スチームヒーター」は庫内の外側に位置していますので、見えません。

【背面】



付属品

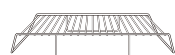
付属品は正しくお使いください

■ 角皿(鉄板ホーロー：黒) 1枚



- オープン、過熱水蒸気、グリル調理、発酵に使用します
※表示部に🔥が表示されるレンジ加熱調理では火花が出るため使えません。
【らくらくベーカリーの発酵など】

■ 焼網 1枚

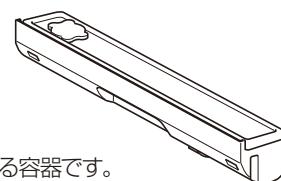


- オープン、過熱水蒸気、グリル調理で使用します
※表示部に🔥が表示されるレンジ加熱調理では火花が出るため使えません。

付属スチーム容器

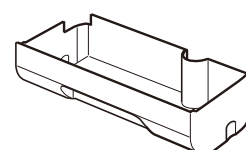
付属スチーム容器の製品へのセットのしかたや使いかたの詳細は15ページをご覧ください。

■ 給水カセット 1個



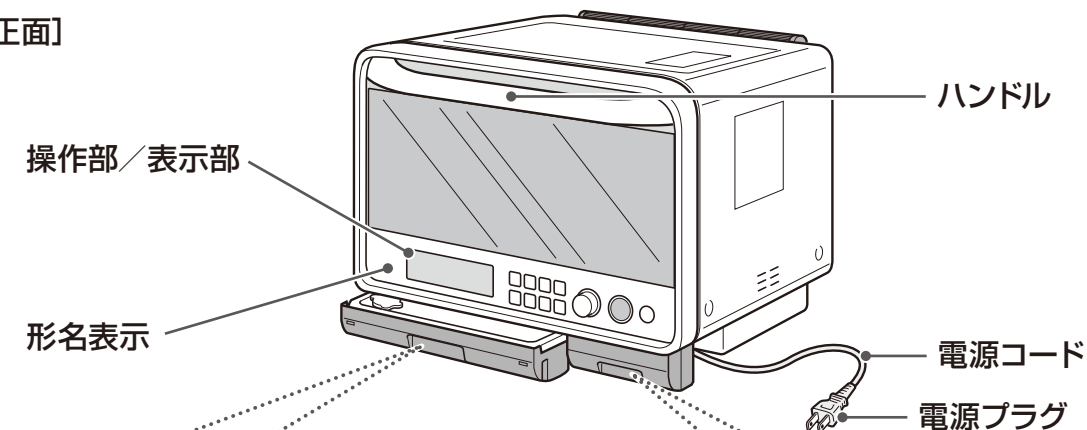
スチームに供給する水を入れる容器です。
スチームを使わないときも、本体にセットしておきます。

■ 水受け 1個



食品カスや水滴、スチームの水などを受ける容器です。
スチームを使わないときも、本体にセットしておきます。

【正面】



給水カセット

スチームに供給する水を入れる容器です。
使わないときも、本体にセットしておきます。
満水(約220ml)で蒸し約30分、過熱水蒸気約60分の調理ができます。

■ 水の入れかた

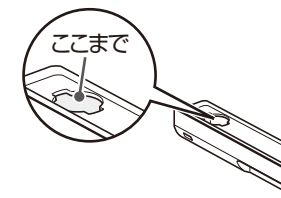
スチームを使う調理のとき、キャップを開け、そそぎ口にかかるまで水道水を入れてセットします。

キャップ

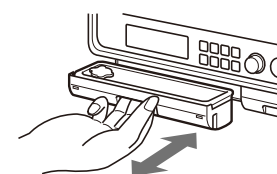


カセットふた

【満水】



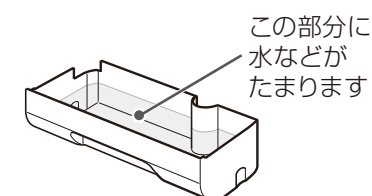
■ 取り付けかた・はずしかた



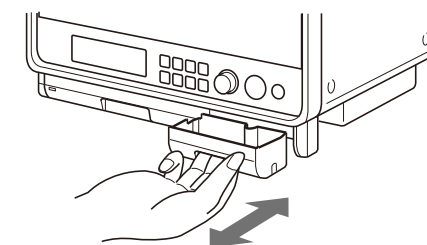
- キャップとカセットふたが確実に閉まっていることを確認してください。
- 奥に当たるまでしっかり差し込みます。
- 傾けると水がこぼれる恐れがありますので、常に水平の状態でご覧ください。

水受け

食品カスや水滴、スチームの水などを受ける容器です。
スチームを使わないときも、本体にセットしておきます。



■ 取り付けかた・はずしかた



- 調理前に確実にセットされていることを確認します。
- スチーム使用後は必ず水を捨ててください。
- 水がたまっている場合がありますので、気を付けてはしてください。

スチームを使用したときは 55 ページに従ってお手入れを行ってください。

お願い

- スチームを初めて使用するときや、長い間使用していないときに汚れなどが気になる場合は、54ページ「スチームを使ったお手入れのしかた」を行ってください。
- 給水カセットと水受けはいつも清潔にしておいてください。
- 使用する水は、水道水を使用してください。ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。長時間使用した場合にスチーム吹出口が詰まる場合があります。
- スチーム調理を行う場合は、必ず給水カセットに満水まで水を入れ、水受けと共に確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入でスチーム調理を行うとエラー表示「給水」が出て、上手に調理できないことがあります。
- 給水カセットには水以外は入れないでください。故障の原因になります。
- 5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチームが出なくなります。

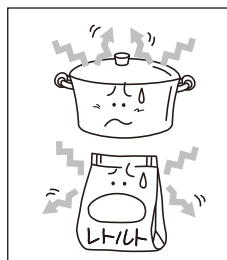
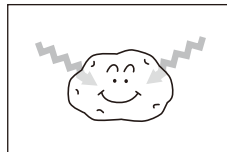
加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

表示部に \rightarrow を表示します。
焼網・金串などの金属物は使えません。

- 電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
 - 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。



自動調理メニュー例 ※スチームを併用して加熱するメニューを含みます。
あたため、牛乳、ゆで野菜(葉菜・根菜)、生解凍(解凍・さしみ)、お酒、スピードメニュー(3分メニュー・5分メニュー・8分メニュー)

煮込み・煮物調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げる調理です。

自動調理メニュー例
カレー・シチュー、肉じゃが

お好み温度調理

- 食品を設定した温度にあたためます。
低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

蒸し(レンジ&スチーム加熱)

電波とスチームで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。

表示部に \rightarrow を表示します。
・角皿・焼網・金串などの金属物は使えません。

自動調理メニュー例 ※ヒーターを併用して加熱するメニューを含みます。
茶わん蒸し、魚の蒸し物

レンジ調理のポイント

- 加熱時間は食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。
- レンジ加熱は食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少なめの時間設定で加熱します。

センサーについて

■食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態(常温・冷蔵・冷凍)に関係なく、仕上がりを設定して加熱することができます。

- 加熱時間は選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

- 調理温度と加熱時間はメニューによって、適温の仕上がり温度が違います。41ページを参考に温度を設定します。仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

ヒーター加熱

オーブン/過熱水蒸気調理

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。

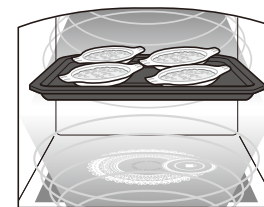
自動調理メニュー例

※一部過熱水蒸気が出ないメニューもあります。

ハンバーグ、鶏の照り焼き、焼きそば、鶏のから揚げ、焼き魚(切り身)、グラタン、フランスパン、メロンパン、バターロール、ピザ、クッキー、シュークリーム、スポンジケーキ、シフォンケーキ、焼きいも

角皿

- お惣菜やお菓子を調理するときなどに使います。詳しくは料理集をご覧ください。
- ※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。

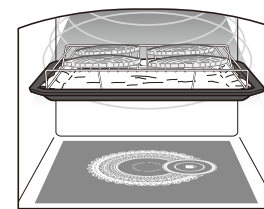


グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

角皿+焼網

- 魚などを、焼くときに使います。



オーブン調理のポイント

- 食品の置きかたは加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。
- 加熱時間は食品の様子を見ながら加減してください。続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。
- 加熱中は庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。
- 焼きムラが気になるときは加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。
- 加熱後は焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

- 均等に焼き色を付けるために加熱途中で食品を裏返します。
- 加熱後は焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

レンジ&ヒーター加熱

電波で発酵させ、ヒーターで焼き上げます。

発酵時は、表示部に \rightarrow を表示します。
・発酵のときは金属物(角皿・焼網)は使えません。

自動調理メニュー例
らくらくベーカリー

電波とヒーターで、食品を加熱します。

表示部に \rightarrow を表示します。
・角皿・焼網・金串などの金属物は使えません。

自動調理メニュー例
※スチームを併用して加熱するメニューを含みます。
カラッとあたため、ふっくらパン

使える容器・使えない容器

容器の種類：ガラス	レンジ・スチームレンジ加熱 蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある 	○ 使えます ・ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 ・自動であたためるときはふたをはずしてください。	○ 使えます ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない 	✕ 使えません カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	✕ 使えません

容器の種類：プラスチック	レンジ・スチームレンジ加熱 蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある (耐熱温度140℃以上) 「電子レンジ使用可能」表示があるもの 	○ 使えます ・ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 ・油脂、糖分の多い食品を入れると、高温になりとけることがあるので使えません。 ・自動であたためるときはふたをはずしてください。	✕ 使えません とけて変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない (耐熱温度140℃未満) 	✕ 使えません 電波で変形するもの (ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など)は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	✕ 使えません

容器の種類：金属	レンジ・スチームレンジ加熱 蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの 金属容器、金網、金串 	✕ 使えません とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	○ 使えます ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

付属品	レンジ	スチーム・蒸し物	オーブン	過熱水蒸気	グリル
角皿 	✕	✕	○	○	○
焼網 	✕	✕	○	○	○

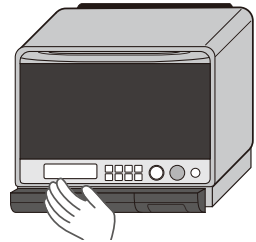
容器の種類：陶磁器・漆器	レンジ・スチームレンジ加熱 蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器 	○ 使えます ・ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	✕ 使えません ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器 	✕ 使えません 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	✕ 使えません

容器の種類：その他	レンジ・スチームレンジ加熱 蒸し料理のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品 	✕ 使えません 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。ただし、らくらくベーカリー・スチームレンジでは、耐熱加工を施した紙やオープンシートを使うことができます。	✕ 使えません ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル 	✕ 使えません 火花が飛ぶので使えませんが、この取扱説明書で記載している使いかたであれば使えます。 生解凍：33ページ 酒のかん：37ページ	○ 使えます 角皿に敷いたり、焦げ目の加減をするときやホイル焼きに使います。一部のメニューでは使えません。
ラップ(耐熱温度140℃以上) 	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	✕ 使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。

使いかたのポイント



準備



■ スチームを使用する調理のとき

- 自動・手動共に、必ず給水力セットの準備をします。また水受けがきちんとセットされていることを確認します。(15ページ)

■ 付属品・容器は加熱(メニュー)に合ったものを利用する

- 「使える容器・使えない容器」(18～19ページ)と料理集を参照してください。
- レンジ加熱のときは、角皿・焼網は使用しないでください。(表示部に🚫が表示されます)
→火花が飛び、故障の原因になります。



■ 取扱説明書・料理集をよくみて準備する

- 本誌に記載してある材料・分量・調理方法を守ってください。
→材料・分量・調理方法が違くと、仕上がりが悪くなることがあります。
また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。



指定分量以外の場合や市販の料理本の調理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

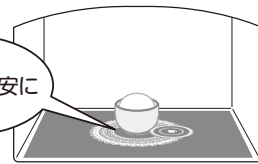
■ 庫内が熱いと調理できないことがある

- 自動調理メニュー1～8、11、18～24、28、35、好み温度、発酵は庫内が冷めてから使用する。
→庫内が熱いと、赤外線センサーがうまく働かないことがあります。
22～23ページを参照して上手に活用しましょう。

食品を入れる

設定

この円を目安に

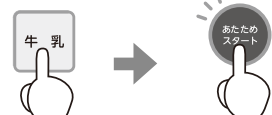


■ 自動加熱の設定のしかた

- 「あたため・スタート」
キーを押すと、すぐにあたためが始まります。



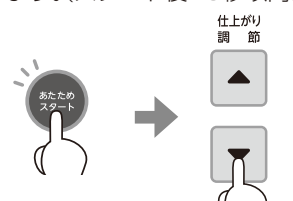
- タッチメニュー4～8
キーを押してメニューを選び、「あたため・スタート」を押すと加熱が始まります。



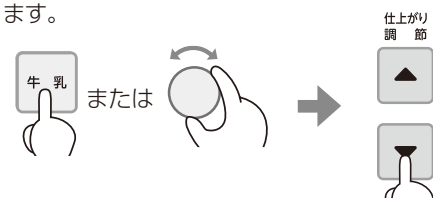
- ダイヤルメニュー9～38
ダイヤルでメニューを選び、「あたため・スタート」を押すと加熱が始まります。



- お好みの仕上がりにしたいときは
→「あたため」
スタートしたあとに「仕上がり・調節」キーで設定します。(スタート後10秒以内に)

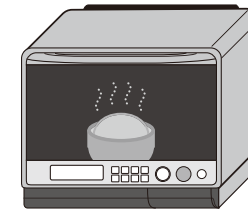


- 自動調理メニュー4～35
メニューを選び、「仕上がり・調節」キーで設定します。



スタート後10秒以内であれば変更することができます。

調理中



■ スチームを使用する調理のとき

● 給水

調理途中で給水力セットの水がなくなるとブザーが鳴り、「給水」が点滅するので、水を追加してください。

→水がないまま調理を続けると、出来上がりが悪くなることがあります。

表示が出たら早めに追加をしてください。

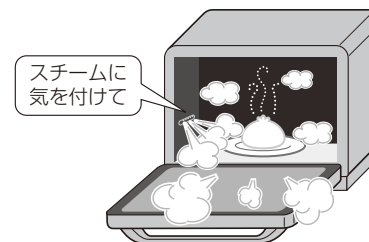
※追加後しばらくすると「給水」の表示が消えます。

※調理が一時停止したときは給水力セットに水を入れ取り付けた後、「スタート」キーを押してください。

● 調理中にとびらを開けるときは

- 庫内から出てくるスチームに気を付けてください。

- スチーム吹き出し口からしばらくスチームが出ている場合もありますので気をつけてください。



注意！
庫内温度によりスチームは目に見えない場合があります。特に過熱水蒸気は目に見えません。

■ 調理中

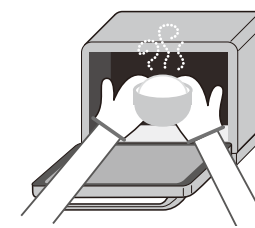
- 自動調理中にとびらを開けたときは、「とりけし」を押し、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

● オープン調理のとき

→室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。

加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

調理終了後



■ 取り出すとき

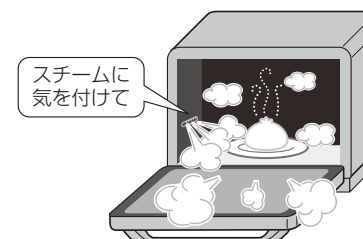
● 熱くなっているので気をつける

- 取り出した付属品は熱に弱い場所には置かないでください。

- 市販のミトンを両手に使用して、素手で直接付属品などに触れないでください。

→ミトンは厚手のものを使用する。やぶれていたり、水にぬれたものは使用しないでください。

- スチームを使用したときは、とびらを開けると庫内からスチームが出てくることもあるので気を付けてください。



■ 追加加熱するときは

● 繰り返して作るときは

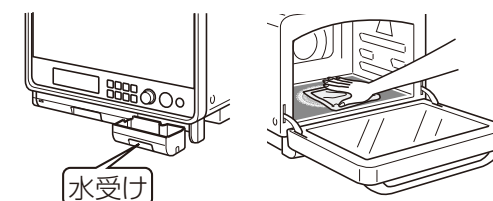
→自動調理メニュー1～8、11、18～24、28、35、好み温度、発酵は庫内が熱い場合は冷めるまで待つか、手動で様子を見ながら加熱をしてください。

● 加熱が足りないときは

→手動で様子を見ながら加熱をしてください。(38～50ページ)

■ スチームを使用したとき(お手入れ)

- 55ページに従ってお手入れを行ってください。
- 水受けも熱くなることがありますので、製品が冷めてから作業をしてください。



あたため、牛乳、生解凍、ゆで野菜、 お酒、お好み温度の加熱について

あたため(スピード・ソフト・スチーム)、牛乳、生解凍(解凍・さしみ)、ゆで野菜(葉菜・根菜)、お酒、お好み温度は赤外線センサー※を使用するレンジ加熱です。

※赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、設定した温度に食品をあたためることができます。



★赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために、22～23ページを参照し、上手に活用しましょう。

守っていただきたいこと

●ラップを正しく使う

- 食品によってラップをする場合としない場合があります。各メニューの説明をお読みください。ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いてあたためてください。
- 正しく使わないと、仕上がりが悪くなる場合があります。また食品が焦げたり、発煙・発火の原因になります。

●ふたは使わない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手にあたためられません。
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずしてあたためてください。

●続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。また熱に弱い容器(プラスチック製など)が溶けたり変形したりすることがあります。表示部に「高温注意」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●食品の分量に合った大きさの容器を使う

●容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う

●複数の食品をあたためる場合は食品の分量や初期温度をそろえる

●食品を入れる前に庫内の食品カスや、庫内や扉の水滴などをふき取る

- 食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが悪くなる場合があります。

⚠ 警告



100g未満の食品は自動調理であたためない

禁止 食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。
・手で様子を見ながら、あたためてください。

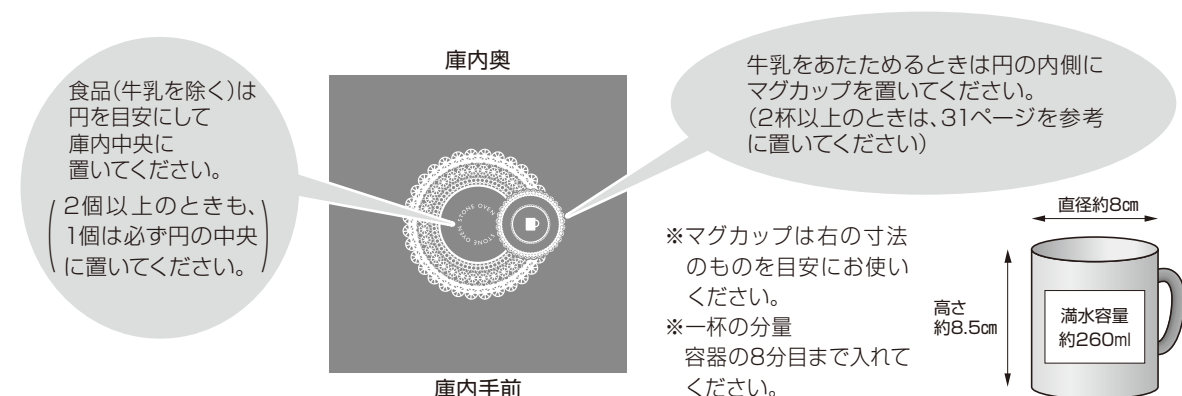
⚠ 注意



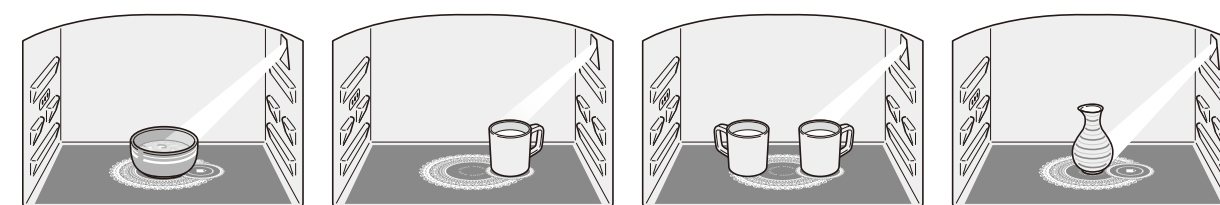
ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

禁止 ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。
・容器のふたをはずしてあたためてください。

■食品の上手な置きかた



赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例



①あたため、お好み温度 ②マグカップ1個(牛乳) ③マグカップ2個(牛乳) ④とっくり(お酒)

※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。

●食品は庫内の中央に置く(牛乳は除く)

(複数の食品の場合は、1個は必ず庫内中央に置き、他の容器を寄せるように置く)

- 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。必ず庫内の中央に置いてください。
- 小さい食品は、中央に置いても正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。少量の食品は「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。
- 飲みものは、端に置くと過加熱になり、沸騰したり、庫内から取り出した後に突然ふき出したりして、やけどの原因になります。

●マグカップは右側の円の上に置く(上図 ②③ および31ページ参照)

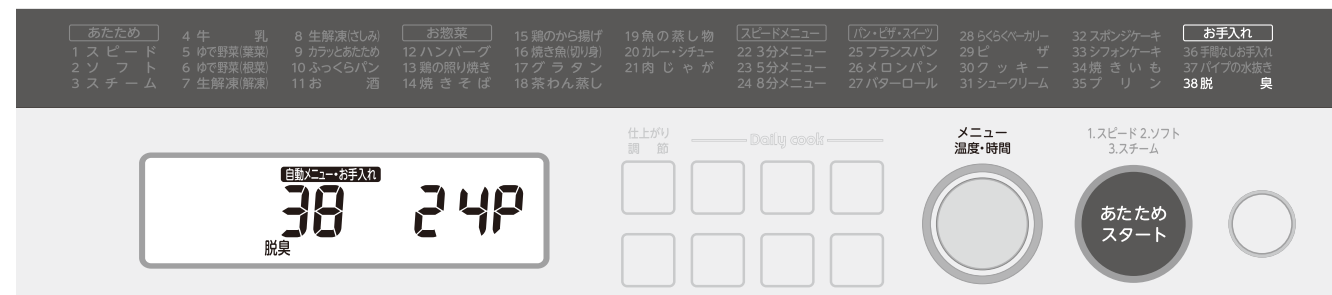
お使いになる前に…

庫内のカラ焼き・脱臭

初めてお使いのときは、お手入れ機能の「38 脱臭」を使って油を焼き切っておきます。

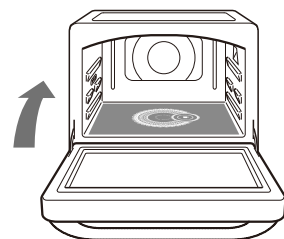
最初、煙が出たり、においがすることがありますが、故障ではありません。

小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために換気扇を回すか窓を開けてください。



庫内のカラ焼き・脱臭をする

1 庫内には何も入れないで、とびらを閉める



2  を回して **38 脱臭** を選ぶ

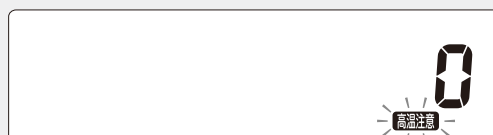
3  を押す



スタート!

▶ ブザーが3回鳴って脱臭終了

- 表示部に「高温注意」が表示されます。



とびらを開け、温度が下がるのを待つ

- とびらのガラス面や庫内が熱くなっているので、気を付けてください。
- くり返して脱臭をしないでください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内の汚れをふきとってからカラ焼き・脱臭しましょう



ワンタッチでスタート!

あたため(スピード・ソフト・スチーム^{スチーム})

食品を入れて「あたため」キーを押すだけで簡単に食品をあたためることができます。

あたためには「スピード」「ソフト」「スチーム」の3つの種類があります。

★一度にあたためられる分量は100～600gです。(一人分は150gです)

★冷凍したごはん、おかずは100～300g、スチームの場合は100～200gです。

付属品は使いません

速くあたためたいとき

1回押すと **1 スピード**

はじけやすいおかずには

2回押すと **2 ソフト**

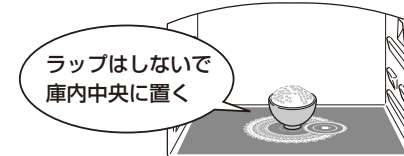
しっとりあたためたいとき

3回押すと **3 スチーム**

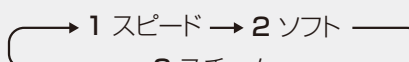


例：ごはんを 3 スチーム^{スチーム} であたためる

1 給水の準備をし、食品(ごはん)を入れる
(給水の準備は15ページ参照)



2  を3回押す

・押すごとに  と変わります。(5秒以内)



食品やメニューによっては、途中から残り時間を表示することがあります。

あたため スタート!





▶ ブザーが3回鳴って加熱終了

- 食品を取り忘れると、ブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

容器が熱くなっているので、気を付けてください。また、スチーム吹出口から出るスチームに気をつけて取り出してください。

3 スチーム^{スチーム} の使用後は… (終了後のお手入れについては55ページ参照)


■好みの仕上がりを選ぶには

- スタート後、10秒以内に   を押して 強め弱めを加減する
-  を押すと〔強め1、2、3、仕上がり4〕、 を押すと〔弱め1、2、3〕が設定できます。

■好みの温度にしたいとき

- お好み温度で温度を設定してあたためる(40～41ページ参照)

■3人以上の食品をあたためるとき

- スタート後、10秒以内に「仕上がり調節」 を4回押し、〔仕上がり4〕に設定する

■加熱中にとびらを開けたとき

- 「とりけし」を押し、「レンジ」で様子を見ながらあたためる(38～39ページ参照)

■終了後、さらにあたためたいとき(延長)

- 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

■調理途中で給水力セットの水がなくなると

- ブザーが鳴り表示部に「給水」が点滅するので、給水力セットに水を追加する
- 水を追加してしばらくすると「給水」の表示が消えます。(調理途中でも給水力セットに水を追加することができます)

調 準
理 備
の と
し 確
か た 認

庫内のカラ焼き・脱臭／あたため(スピード・ソフト・スチーム)

「あたため」の上手な使いかた



使いかたのポイント (20～21 ページ)
守っていただきたいこと (22～23 ページ)

■「スピード」、「ソフト」

●ラップやふたをしないであたためる

- ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけます。
- 煮物…煮汁を切ります。
- 蒸し物…バサついているときは霧を吹きます。
- 汁物…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。
- 焼き魚…仕上がり調節を〔弱め〕に設定します。



●冷凍した食品はラップに包んだまま、器にのせてあたためる

- 冷凍ごはん…ラップに包んだまま、ラップの重なっている面を下にして皿にのせます。
- 冷凍シューマイ…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。



●とろみのある食品はラップをしてあたためる

- カレーや八宝菜などのとろみのある食品は、汁気が飛ぶのを防ぐためにラップをします。
- ・深めの器に入れ、ラップは食品にぴったりつくように落とし込みます。
(すき間があると赤外線センサーがうまく動かず、食品の発煙・発火の恐れがあります)
- あたたまったら混ぜ合わせてください。
- ・「スピード」では上手にあたたまらない場合があります。
「ソフト」であたためてください。
- ・冷凍の場合は「レンジ」で様子を見ながらあたためます。(38～39・51 ページ)



深めの器はラップを落とし込み食品にぴったり貼りつける

■「スチーム」

●ラップやふたをしないであたためる

- スチームが食品の乾燥を防ぎ、しっとりふくらあたためます。

- ・ごはん…仕上がり調節を〔標準〕に設定します。
- ・蒸し物やおかず…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。

●とろみのある食品はあたためない

- ・カレーや八宝菜のようなとろみのある食品は、あたたまりにくいので「ソフト」〔強め3〕に設定してあたためてください。

「スピード」、「ソフト」より時間がかかるのはなぜ？
↓
出力を400Wにコントロールしているためです。「スピード」に比べて、約2倍の時間がかかります。
*中華・肉・あんまんは大きさによっては上手にあたたまらないことがあります。「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。

■「スピード」、「ソフト」、「スチーム」で複数の食品をあたためるときは

- ・食品の分量が極端に異なったり、あたためる食品に温度差(冷凍と冷蔵、冷凍と室温、室温と冷蔵)があると、均等にあたたまりません。
食品の分量をそろえ、同じ状態のものを一緒にあたためてください。

◆◆ごはんの冷凍保存方法◆◆

- ・ごはんはなるべく炊きたての熱々のものを用意しましょう。
熱々の状態でラップに包むと、蒸気を逃がさず保存できるので、あたためても乾燥しにくくなります。
- ・ごはんはラップで直に包みましょう。
保存容器や保存袋などにいれると、上手にあたたまらないことがあります。
- ・ごはんは薄く(2～3cm)、1回分(150g)ずつ平らな形に整えます。
丸めたり、大量のごはんをひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。



- ごはん/冷凍ごはん/速くおかずをあたためたいとき
→「1 スピードあたため」で

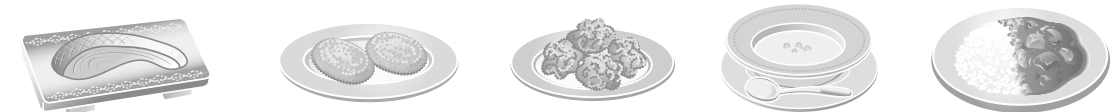


1000W で素早く
あたためます

- はじけやすいおかず/とろみのあるおかず/汁物/冷凍したおかず
→「2 ソフトあたため」で

例えば…

- ・はじけやすいおかず：焼き魚、コロッケ
- ・乾燥してかたくなりやすいおかず：から揚げ、焼肉
- ・汁物：スープ、みそ汁
- ・とろみのあるおかず：カレー、シチュー、八宝菜

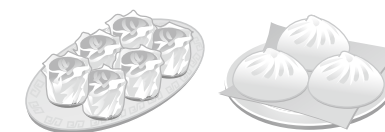


出力を自動で調節して
上手にあたためます
*スピードあたためより時間
がかかります。

- しっとりあたためたいおかず
→「3 スチームあたため」で

例えば…

シューマイ、肉まんなど



スチームを出してしっ
とりあたためます
*スピード・ソフトあたため
より時間がかかります。

●牛乳

- タッチメニュー「牛乳」で
杯数を選んで

→ 30～31 ページ



●お酒

- ダイヤルメニュー「お酒」で

→ 34・37 ページ



●コーヒー・水などの のみもの

- 「レンジ」で出力と時間を
設定して

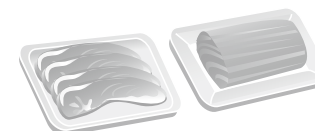
→ 38～39・51 ページ



●肉や魚の解凍

- タッチメニュー
「生解凍」でコースを選んで

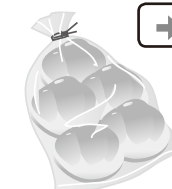
→ 30・33 ページ



●ロールパンなどの食事パン

- ダイヤルメニュー
「ふくらパン」で

→ 34・37 ページ



●調理パン・菓子パン

- 「レンジ」で出力と時間を
設定して

→ 38～39・51 ページ



●揚げ物、焼き物などの 調理済み食品

- ダイヤルメニュー
「カラッとあたため」で

→ 34・37 ページ



●冷凍ゆで野菜

- 「レンジ」で出力と時間を
設定して

→ 38～39・51 ページ



* コーンやミックスベジタブルな
どは、多めに水をふって耐熱容
器に移し替えてください

●市販の調理済み冷凍食品 (コロッケなど)

- 「レンジ」で出力と時間を
設定して

→ 38～39・51 ページ



* パッケージ記載内容を参考にして
様子を見ながらあたためてください

自動調理メニュー一覧

メニュー番号
調理(1~35)/お手入れ(36~38)

タッチメニュー・ダイヤルメニューで使う付属品と参照ページ

「1. スピード」「2. ソフト」「3. スチーム」は 25 ~ 27 ページをご覧ください。

	メニュー 番号	メニュー分類 参照ページ	食品の 置きかた	給水の 準備	使用する付属品
タッチメニュー (操作は30ページ)	4	牛乳 31ページ		空	付属品は使えません
	5	ゆで野菜(葉菜) 32ページ		空	
	6	ゆで野菜(根菜) 32ページ		空	
	7	生解凍(解凍) 33ページ		空	
	8	生解凍(さしみ) 33ページ		空	
	9	カラッとあたため 37ページ		満水	付属品は使えません
	10	ふっくらパン 37ページ		空	
	11	お酒 37ページ		空	
	■ お総菜				
ダイヤルメニュー (操作は34ページ)	12	ハンバーグ 64ページ		空	
	13	鶏の照り焼き 65ページ		満水	
	14	焼きそば 74ページ		満水	
	15	鶏のから揚げ 72ページ		満水	
	16	焼き魚(切り身) 69ページ		満水	
	17	グラタン 70～71ページ		空	
	18	茶わん蒸し 75ページ		満水	付属品は使えません
	19	魚の蒸し物 77ページ		満水	
	20	カレー・シチュー 83ページ		空	
	21	肉じゃが 82ページ		空	
	22	3分メニュー 86～87ページ		空	
	23	5分メニュー 88～89ページ		空	
	24	8分メニュー 90ページ		空	

	メニュー番号	メニュー分類 参照ページ	食品の 置きかた	給水の 準備	使用する付属品
ダイヤルメニュー (操作は34ページ)	■ パン・ピザ・スイーツ				
	25	フランスパン 110~111ページ		満水	
	26	メロンパン 115ページ		空	
	27	バターロール 108ページ		空	
	28	らくらくベーカリー 116ページ	発酵 → 付属品は使えません	焼き上げ 空	
	29	ピザ 117~118ページ		空	
	30	クッキー 94~95ページ		空	
	31	シュークリーム 100~101ページ		満水	
	32	スポンジケーキ 96~97ページ		満水	付属品は使えません
	33	シフォンケーキ 98~99ページ		空	
	34	焼きいも 93ページ		空	
	35	プリン 93ページ		満水	

お手入れで使う付属品と参照ページ

	メニュー番号	メニュー分類 参照ページ	給水の準備と付属品の使用
お手入れ	36	手間なしお手入れ 54ページ	満水 汚れを落としたい付属品を入れます。
	37	パイプの水抜き 55ページ	を本体からはずします
	38	脱臭 24ページ	空 付属品は使いません



専用キーで手軽にあたため

タッチメニューキーの基本操作

付属品は使えません

牛乳、ゆで野菜、生解凍

31～33ページで「上手に使うコツ」を説明しています。

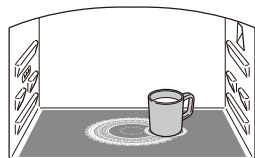
【表示例：牛乳】



例：牛乳をあたためる

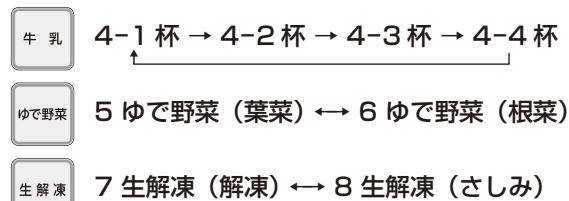
1 食品を庫内に入れる

※牛乳：右側の円の内側に置きます。
※ゆで野菜・生解凍：庫内中央に置きます。



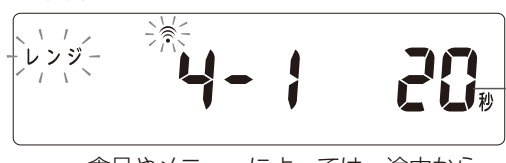
2 「牛乳」を押し、杯数を選ぶ

※タッチメニューは右のように切り換わります。



3 「あたためスタート」を押す

表示例：牛乳



食品やメニューによっては、途中から残り時間を表示することがあります。

加熱スタート!!

▶ ブザーが3回鳴って加熱終了

- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

容器が熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■「牛乳」「ゆで野菜」「生解凍」のお好みの仕上がりを選ぶには

- メニューを選んだ後、▲▼を押して加減する
- ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め弱めとも1、2、3の設定ができます。また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。

■加熱中にとびらを開けたとき

- 「レンジ」で様子を見ながらあたためる（38～39・51ページ）

■終了後さらに加熱したいとき（延長）

- 調理終了後1分以内にダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

上手に使うコツ

牛乳

操作方法は30ページ

付属品は使えません



もう読みましたか？

使いかたのポイント（20～21ページ）
守っていただきたいこと（22～23ページ）

4 牛乳

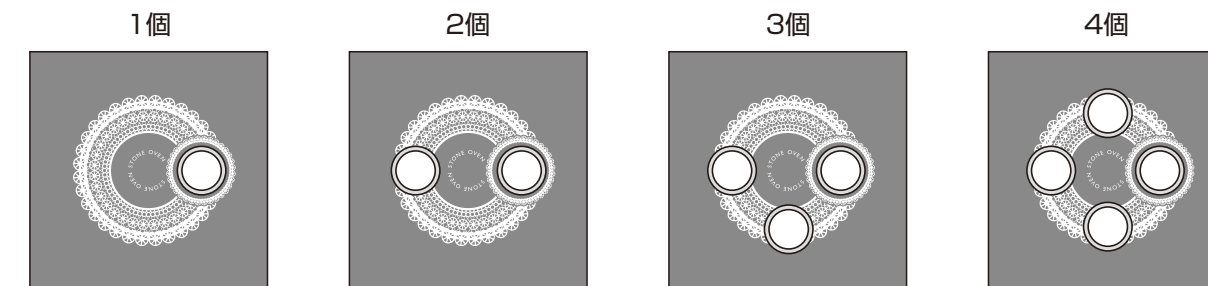
★押すごとに 4-1 1杯 → 4-2 2杯 → 4-3 3杯 → 4-4 4杯 と変わります。

- 一度にあたためられる分量は1～4杯です。

上手にあたためるために

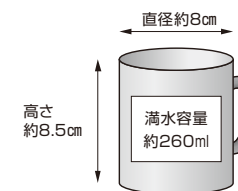
- マグカップは必ず右側の円の内側に置きます。2杯以上の場合も必ず1個は右側の円の内側に置いてください。右側の円以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

- 個数に合わせた置きかた



- 容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、赤外線センサーがうまく働かない場合があります。

- 容器…背が低く広口のマグカップ。マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
- 1杯の分量…容器の8分目（約200ml）。（少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。）



- 取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。

- あたためる前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- あたためた後は、少し時間をおいて取り出してください。

あたためる前によくかき混ぜる



■容器の種類・大きさや牛乳の量が異なる場合には

- 「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。（38～39・51ページ）

■コーヒー・水などののみものは

- 「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。（38～39・51ページ）



もう読みましたか？

使いかたのポイント (20～21 ページ)
守っていただきたいこと (22～23 ページ)

付属品は
使えません

★ 押すごとに 5 葉菜 ↔ 6 根菜 と変わります。

5 ゆで野菜(葉菜)：ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど

- 分量…100～300g(食品の重さのみ)
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。
- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。



6 ゆで野菜(根菜)：じゃがいも/さといも/かぼちゃなど

- 分量…100～600g(食品の重さのみ)
- *450g以上加熱するときは、「仕上がり調節」▲を4回押して(仕上がり4)にしてください。
- ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。ラップは食品にふれるようにしてください。



丸ごとゆでるとき

平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて

縦り越し加熱※1(約5分)を利用します。

- 2個以上のときは仕上りを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、「仕上がり調節」[強め]を使います。

切ってゆでるとき

皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。



● 大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは

多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ600W」を選び、時間を設定して加熱します。(38～39・51ページ参照)

- 小さく切ったにんじんやミックスベジタブルを「根菜」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。



■ 食品の分量が100g未満の場合は

→「レンジ600W」で様子を見ながら加熱してください。
(38～39・51ページ)
自動で調理すると発煙・発火の原因になります。

少量の加熱は
ダメ！



お願い

- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
- 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
- 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
- ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
- ラップ以外のものをかぶせないでください。

※正しい使いかたをしないと、食品の過加熱となり発煙・発火の原因になります。また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

※1：縦り越し加熱とは

食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと

縦り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

付属品は
使えません



もう読みましたか？

使いかたのポイント (20～21 ページ)
守っていただきたいこと (22～23 ページ)

- 冷凍室で冷凍保存していた肉や魚を自動で解凍します。
- 冷凍庫から出したらすぐに、カチコチの状態で解凍してください。
★一度に解凍できる分量は100～600gです。
★押すごとに 7 解凍 ↔ 8 さしみ と変わります。

7 生解凍(解凍)

- 肉や魚を、解凍後すぐに、調理するのに適した状態に仕上げます。

8 生解凍(さしみ)

- サクッと包丁が入る状態に仕上げます。盛り付けて食卓に出すときが食べごろです。

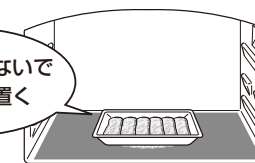
● ラップやふたをはずして、発泡トレイのまま解凍する

- 深めの発泡トレイはセンサーがうまく働かないことがあるので、浅めのトレイに移すか、平らな皿にペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

● アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ

- 分量の多いときや形が均一でないときは周囲を包むことをおすすめします。
- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。

ラップはしないで
庫内中央に置く



● 解凍する食品の大きさをそろえる

- 上手に解凍できる食品の厚さは3cmまで。
同時に2つ以上解凍するときは、同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。
厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」[強め]に設定します。



● 庫内を十分冷ましてから解凍する

- 庫内が熱いとセンサーがうまく動きません。表示部に「C21」「高温注意」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内が冷めるまでお待ちください。



■ 解凍する食品の分量が100g未満の場合や解凍不足のときは

→「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。(38～39・51ページ)



少量の加熱は
ダメ！

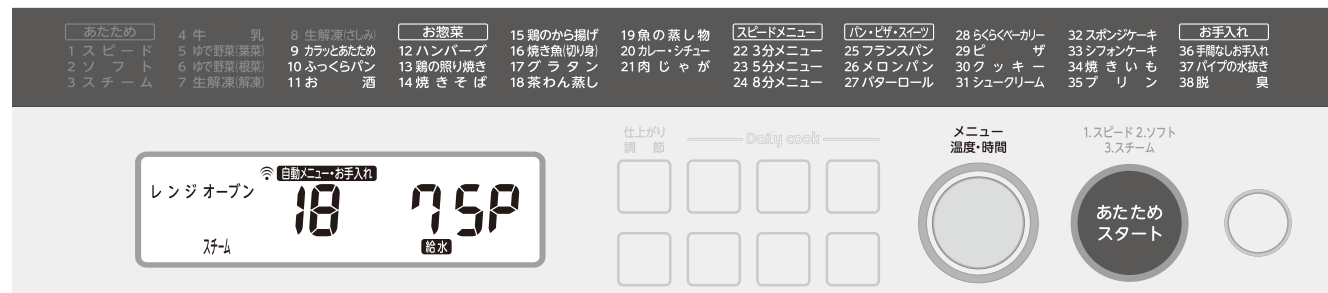


上手な冷凍をして、上手に解凍しましょう！

- 食材は新鮮なものを用意し、冷凍してください。
- 食材は薄く(2～3cm)、1回分ずつ平らな形にそろえてください。
重ねたり、かたまり状にすると上手に解凍できません。

ダイヤルメニュー操作

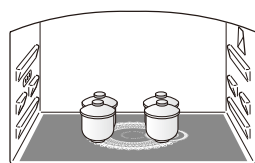
ダイヤルを回し、好きなメニューを選んで自動調理することができます。
ここで説明しているのはダイヤルメニューの基本的な操作です。
37ページでカラッとあたため、ふっくらパン、お酒の「上手に使うコツ」を説明しています。



基本操作（※メニューによって操作が一部異なります。料理集を参照して操作を進めてください。）

1 食品を入れる

- 指定の位置に置きます。
- 料理集に **○** マークのあるメニューは、給水の準備をします。（給水の準備は15ページ参照）



2 を回してメニューを選ぶ

- 表示部にメニュー番号9～38が表示されるので、メニュー番号を選んでください。

3 を押す

表示例：茶わん蒸し



スタート!

▶ ブザーが3回鳴って加熱終了

- 表示部に「高温注意」が表示されます。

とびらを開け、食品を取り出す

- 食品を取り忘れると、ブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。また、スチーム調理終了後は吹出口から出るスチームに気を付けてください。

スチーム  の使用後は…（終了後のお手入れについては55ページ参照）

■好みの仕上がりを選ぶには

- メニューを選んだ後、**▲** **▼**を押して加減する
- ・ **▲**を押すと「強め」、**▼**を押すと「弱め」になります。強め、弱めとも1、2、3があります。また、スタート後も10秒以内であれば変更することができます。

■終了後、さらに加熱したいとき(延長)

- 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

■途中で調理時間を増減したいとき（9、10、12～17、25～34のみ）

- 加熱中、残り時間が表示された後、ダイヤルを回して1分ずつ増減する
- ・ 9、10、28はオープン加熱中のみ増減できます



■スチーム調理のとき調理途中で給水力セットの水がなくなると

- ブザーが鳴り表示部に「給水」が点滅するので、給水力セットに水を追加する
- ・ 水を追加してしばらくすると「給水」の表示が消えます。（調理途中でも給水力セットに水を追加することができます）

ダイヤルメニューの付属品の使用については自動調理メニュー一覧（28～29ページ）をご覧ください。

予熱が必要な調理の操作（※角皿を入れて予熱するメニューがあります。料理集に従ってください）

1 を回してメニューを選ぶ

- 表示部にメニュー番号9～38が表示されるので、メニュー番号を選んでください
- 料理集に **○** マークのあるメニューの場合は、給水の準備をします。（給水の準備は15ページ参照）



2 を押して予熱を開始する

- ▶ ブザーが5回鳴り、予熱終了

- 予熱中、庫内灯は点灯しません。
- 角皿を入れて予熱した場合は、角皿が熱くなっているため、取り出しや食品をのせる際には気を付けてください。
- 予熱は約20分間保持されます。その間、何もしないと調理が終了になります。

3 食品を入れて を押す

表示例：ピザ



スタート!

▶ ブザーが3回鳴って加熱終了

- 表示部に「高温注意」が表示されます。

とびらを開け、食品を取り出す

- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

角皿などが熱くなっているため、気を付けて取り出してください。また、スチーム調理終了後は吹出口から出るスチームに気を付けてください。

スチーム  の使用後は…（終了後のお手入れについては55ページ参照）

お願い

調理終了後、角皿などは熱くなっています。

- 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気を付けてください。
- 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で食品や付属品などに触れないよう気を付けてください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

スチームを使った調理のとき

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに気を付けてください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に気を付けてください。

お知らせ

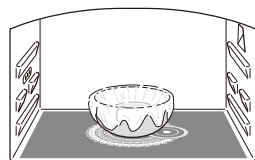
- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がりが変わることがあります。

28 らくらくベーカリーの操作

一次発酵（約7分）

1 パン生地を庫内に入れる

- 料理集116ページの手順1～4で作った生地を耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。
※発酵はレンジ加熱なので付属品は使いません。



付属品は使いません

2 を回して 28 らくらくベーカリー を選ぶ

- 表示部にメニュー番号9～38が表示されるので、メニュー番号28を選んでください。

3 を押す

▶ 一次発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、一次発酵終了



途中で残り時間が表示されます。
(発酵から焼き上げまでの
トータル時間が表示されます)

成形発酵（約6分）

4 庫内にオープンシートを敷き、丸めた生地を並べて

 を押す

▶ 成形発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、成形発酵終了

付属品は使いません



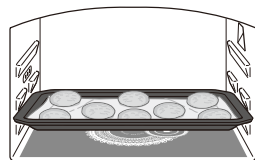
残り時間が表示されます。

焼き上げ（約16分）

5 オープンシートごと生地を角皿にのせて

庫内に入れ、 を押す

焼き上げ
スタート!

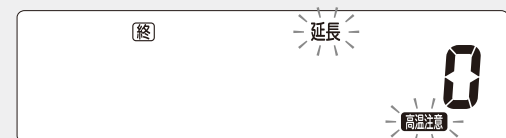


▶ ブザーが3回鳴って加熱終了

- 表示部に「高温注意」が表示されます。





とびらを開け、角皿を取り出す

- 食品を取り忘れると、ブザーが1分おきに5回まで鳴ります。
とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。



角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り
出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

- メニューを選んだ後、  を押して
加減する
- ・ を押すと「強め」、 を押すと「弱め」に
なります。強め、弱めとも1、2、3があり
ます。
また、スタート後も10秒以内であれば変
更することができます。
- ・強め3、弱め3のみ発酵時間も自動的に調
整されます。

■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき(手順5)

- ダイヤルを回して1分ずつ増減する

お願い

調理終了後、角皿などは熱くなっています。

- ・取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- ・子供や幼児の手が触れないように気を付けてください。
- ・市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で食品や付属品など
には触れないよう気を付けてください。
- ・破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

お知らせ

- ・取扱説明書・料理集に記載してある材料・分量・料理方法を守
ってください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、
仕上がりが変わることがあります。

上手に使うコツ

カラッとあたたため

操作方法は
34 ページ

9 カラッとあたため : 給水カセットを準備(15ページ)

室温の揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

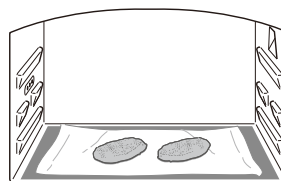
- 分量…100～200g (コロッケ ……1～2コ程度)
(えびの天ぷら ……1～4尾程度)

- あたためかた…包装・容器を取りはずします。庫内底面にオープンシートを敷き、
その上に食品を置いてあたためます。(加熱時間の目安 約10分)

- ・熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。
- ・冷蔵の調理済み食品は「仕上がり調節」[強め]であたためてください。
- ・市販の調理済み冷凍食品には使いません。

●包装・容器は取りはずしてあたためる

- ・ラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。食品は容器など
に移さず、必ずオープンシートの上に直接置きます。
- ・レンジとヒーターとスチームの組み合わせ加熱です。アルミホイルなどの金属
は、火花が飛ぶことがあるので絶対に使わないでください。



付属品は
使いません

上手に使うコツ

ふっくらパン

操作方法は
34 ページ

10 ふっくらパン

市販のパン(バターロールやフランスパン)を外はパリッと
中はふんわりとあたためます。

- 一度にあたためられる分量は4コ(1コ約30g)です。
- あたためかた…食品の包装・容器をはずし、オープンシートの上に置いて
あたためます。

※冷凍したパンは自然解凍してからあたためてください。

※熱さの好み、パンの初期状態(冷蔵/室温)、個数によって「仕上がり調節」で
加減します。

●包装・容器は取りはずしてあたためる

- ・ラップやビニールなどの熱に弱い包装は取り外してください。容器などに移さず、
必ず庫内中央に直接オープンシートにのせて置きます。
- ・レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。アルミホイルなどの金属は火花が飛ぶ
ことがあるので絶対に使わないでください。



付属品は
使いません

上手に使うコツ

お酒


操作方法は
34 ページ

守っていただきたいこと (22～23 ページ)

11 お酒

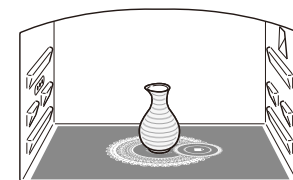
- 一度にあたためられる分量はとっくり1～4本です。

●容器の大きさ・お酒の量を守ってください。

- ・容器…背が低く、ずんぐりとしたとっくり。
(容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります)
- ・1本の分量…とっくりの8分目。(約160ml)
(少ししか入れないと沸騰する恐れがあります)
- ・加熱ムラを少なくするために…とっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。
- ・3本以上をあたためるときは、「仕上がり調節」 を4回押して、(仕上がり4)に
してください。

●庫内中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

●コップであたためる場合は「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。



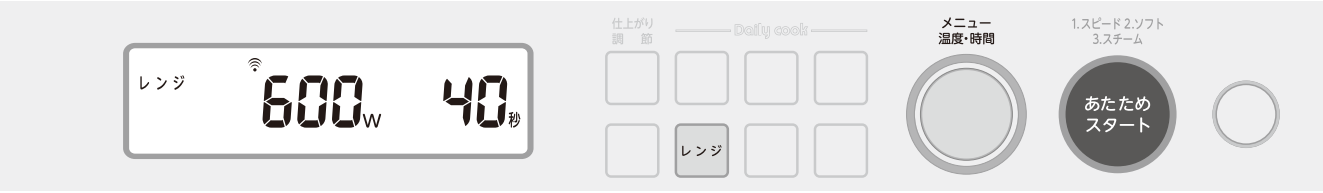
とっくり(お酒)

付属品は
使いません

時間・出力を合わせて

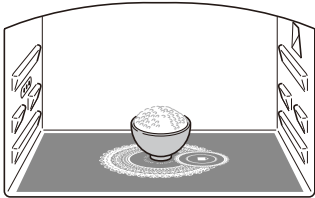
レンジで調理する

付属品は使えません



1 食品を入れる

- 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。



2 レンジを押す

- 押すごとに 600W → 500W → 200W → 1000W と変わります。
煮込み ← お好み温度
- 煮込みを選ぶと初めに設定する600Wが表示されます。

3 メニューを回して時間を合わせる

- 最大設定時間
レンジ1000W：5分
レンジ600W、500W：30分
レンジ200W：90分

4 あたためを押す

▶ 加熱開始



残り時間が表示されます。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 食品を取り忘れると、ブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

手動加熱の設定は51ページを参照してください。

手動1000Wで繰り返しご使用になった場合、電気部品の保護のため、調理途中で出力が600Wに切り換わります。

煮込み

- 初めに600W(強)、次に200W(弱)で加熱します。
- 操作3でまず600Wの時間を合わせ、もう一度レンジを押し、200Wの時間を合わせてスタートを押します。
- レンジ600Wの加熱が終わると続けてレンジ200Wの調理残り時間が表示されます。



途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1000W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、1000Wで5分、600W・500Wで30分、200Wで90分までです。



終了後、さらに加熱したいとき(延長)

→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

調理時間の設定単位・出力の使い分け目安

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

レンジ 1000W	0 5分 10秒単位	1000W 強火	• 食品をすばやくあたためる
レンジ 600W 500W	0 5分 10分 30分 10秒単位 30秒単位 1分単位	600W 強火	• 野菜をゆでる(下ごしらえ) • 食品をあたためる
レンジ 200W	0 15分 40分 90分 30秒単位 1分単位 5分単位	500W 弱火	• 調理全般 • 冷凍食品をあたためる • はじけやすい食品をあたためる
		200W 弱火	• 煮込む • 解凍する

調理内容に合わせてラップを使う

- あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけてあたためます。詳しくは手動加熱の設定時間の目安(51ページ)や料理集で確認してください。

冷凍食品について

市販の冷凍食品をあたためるときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。加熱時間は目安ですので、加熱の不足があるときは様子を見ながら時間を調節してください。

少量の加熱は
ダメ！



お願い

ミックスベジタブルの少量でのあたためはしないでください。火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

食品を 好みの温度にあたためる

◆分量は一人分を基準としています。(分量の目安は右の表を参照してください)

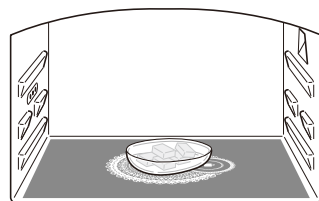
付属品は使えません



例：バターをやわらかくする

1 食品を入れる

- 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。



2 レンジを5回押して、好み温度を選ぶ

- 押すごとに 600W → 500W → 200W → 1000W と変わります。

3 メニューを回して-10～90℃の温度を選ぶ

- あたため温度の目安は右の表を参照してください。

4 あたためスタートを押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 食品を取り忘れるとブザーが1分おき5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。



■終了後、さらにあたためたいとき(延長)

→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

■庫内を十分冷ましてから食品をあたためる

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく動きません。

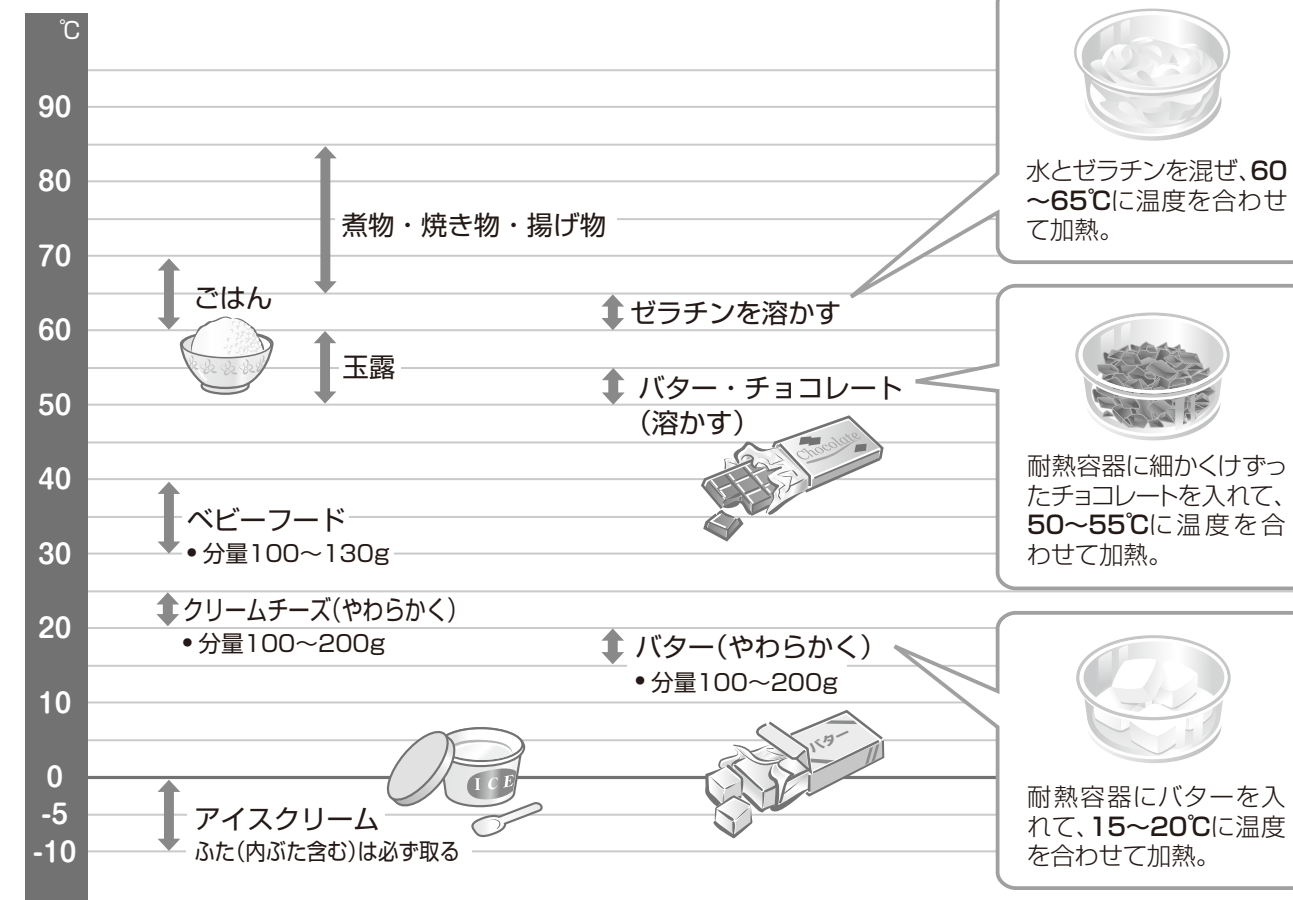
■食品は円を目安に庫内中央に置く

- マグカップは右側の円の中心に合わせて置いてください。



使いかたのポイント (20～21 ページ)
守っていただきたいこと (22～23 ページ)

おすすめ温度の目安



上手にあたためるために

●ラップやふたをしないであたためる

●ベビーフードや介護食をあたためるとき

- 浅めの容器に移し替えてあたためます。
- 冷凍したものはあたためられません。「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。
- 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかき混ぜて食品の温度を確かめてください。

●分量・容器について

- 分量は一人分を基準としています。
- 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
- 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

※正しい使いかたをしないと、仕上がりが悪くなることがあります。
また、食品の焦げ・発煙・発火の原因になります。

十分注意!

カッテージチーズ

材料
牛乳…………… 300ml
レモン汁…………… 30ml

アドバイス

- はちみつやメープルシロップをかけたり、サラダに入れてお試しください。

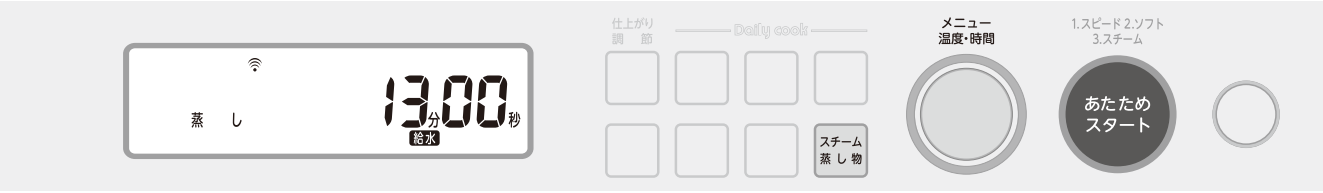
作りかた

- 耐熱容器に牛乳を入れて庫内中央に置き、(好み温度・40～45℃)で加熱する。
- 加熱後、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせ、しばらくおく。
- ふきんでこす。



時間を合わせて

スチームで調理する



蒸し物

1

給水の準備をし、食品を入れる

- 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。(給水の準備は15ページ参照)

付属品は使えません

2

スチーム 蒸し物

を押す

- 押すごとに 蒸し ↔ スチームレンジ(400W) と変わります。

蒸し：オープンとレンジを併用した蒸し調理です。使用する容器や付属品にご注意ください。
スチームレンジ(400W)：レンジとスチームで加熱されます。使用する容器に気を付けてください。
※角皿やアルミホイルは火花が出るので使用しないでください。

3

メニュー 温度・時間

を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：30分

4

あたため スタート

を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- とびらを開けるときはスチームに十分気を付けてください。
- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
- 容器が熱くなっているので、気を付けて取り出してください。またスチーム吹出口に気を付けてください。

残り時間が表示されます。

スチーム の使用後は… (終了後のお手入れについては55ページ参照)

スチームレンジ(400W)

1

給水の準備をし、食品を入れる

- 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。(給水の準備は15ページ参照)

付属品は使えません

2

スチーム 蒸し物

を2回押して

スチームレンジ(400W)を選ぶ

- 押すごとに 蒸し ↔ スチームレンジ(400W) と変わります。

3

メニュー 温度・時間

を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：30分

4

あたため スタート

を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- とびらを開けるときはスチームに十分気を付けてください。
- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。またスチーム吹出口に気を付けてください。

スチーム の使用後は… (終了後のお手入れについては55ページ参照)

■途中で調理時間を変更したいとき
→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
・1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■終了後、さらに加熱したいとき(延長)
→ 調理終了後1分以内に、にダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

■調理途中で給水力セットの水がなくなると
→ ブザーが鳴り表示部に「給水」が点滅するので、給水力セットに水を追加する水を追加してしばらくすると「給水」の表示が消えます。(調理途中でも給水力セットに水を追加することができます)

■調理時間の設定単位

0	5分	10分	30分
10秒単位	30秒単位	1分単位	

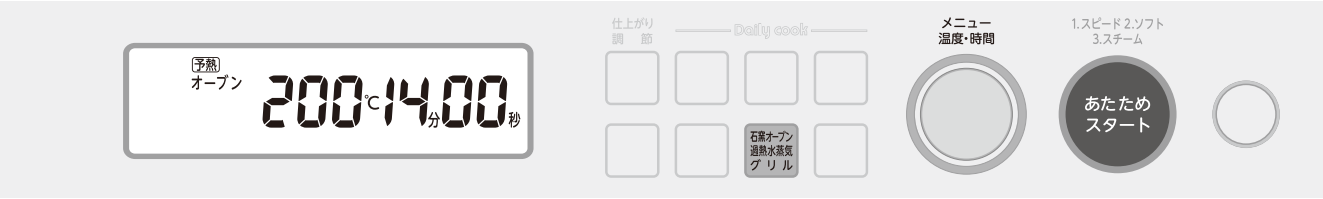
お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに気を付けてください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に気を付けてください。

取り出すときはスチームに注意！


温度・時間を合わせて

石窯オーブン 予熱あり 予熱なし で調理する



予熱あり

1

庫内に何も入れないで  を1回押す※

• 角皿を入れて予熱するメニューがあります。料理集に従ってください。


▶ 「予熱」を表示

2

 を回して温度を合わせる


• 設定温度：100～250℃

3

 をもう1回押し、 を回して時間を合わせる

• 最大設定時間：90分


4

 を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

5

食品を入れ、 を押す


▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

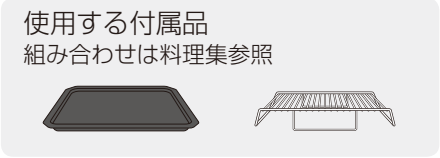
• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

• 表示部に「高温注意」が表示されます。

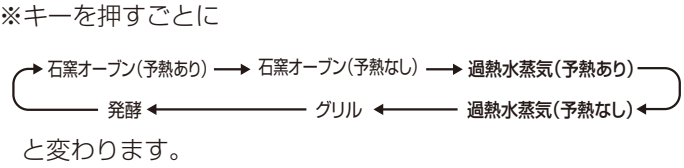
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



残り時間が表示されます。



使用する付属品
組み合わせは料理集参照



予熱なし

1

食品を入れて  を2回押す※

2

 を回して温度を合わせる

• 設定温度：100～250℃

3

 をもう1回押し、 を回して時間を合わせる

• 最大設定時間：90分

4

 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。

• 表示部に「高温注意」が表示されます。


• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
- 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

- 途中で調理時間を変更したいとき
→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

- 終了後、さらに加熱したいとき(延長)
→ 調理終了後1分以内に、ダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

- 途中で調理温度を変更したいとき
→ 加熱中に  を押し、設定温度が点滅している間にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

調理時間の設定単位			
0	15分	40分	90分
30秒単位	1分単位	5分単位	

予熱とは

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
予熱中、庫内灯は点灯しません。

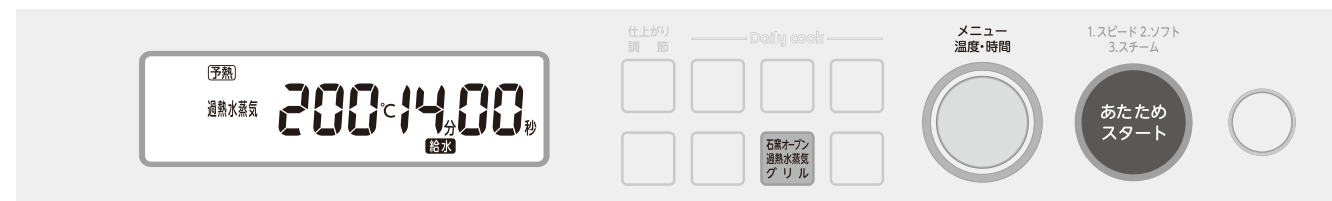
- 設定温度と予熱温度の関係
→ 設定温度と同じ温度で予熱します。ただし、設定温度が200℃以上のときは、予熱温度は200℃になります。

- 予熱中の調理時間・温度の変更
→ できません。

- 予熱時間の目安
200℃設定のとき、約16分

温度・時間を合わせて

過熱水蒸気 予熱あり 予熱なし で調理する



予熱あり

1 給水の準備をし、庫内に何も入れないで を3回押す※

- ▶ 「予熱」を表示
(給水の準備は15ページ参照)

2 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃

3 をもう1回押し、 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：60分

4 を押して予熱開始

- ▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

- ▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱中、庫内灯は点灯しません。
- 予熱は約20分間保持されます。その間、何もしないと調理が終了になります。

5 食品を入れ、 を押す

- ▶ 加熱開始

- ▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
- 表示部に「高温注意」が表示されます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。
- またスチーム吹出口に気を付けてください。

過熱水蒸気 200℃ 13分 59秒

残り時間が表示されます。

スチーム  の使用後は… (終了後のお手入れについては55ページ参照)

お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに気を付けてください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に気を付けてください。
- 調理後は水受けも熱くなっています。水受けは本体が冷めてから取り外してください。

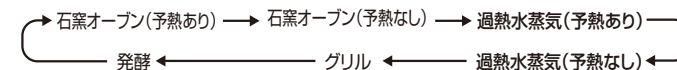
取り出すときは
スチームに
注意!



使用する付属品
組み合わせは料理集参照



※キーを押すごとに



と変わります。

過熱水蒸気とは…

過熱水蒸気には、加熱の他にも脱油効果があるので、食品に含まれる余分な油脂を落としてヘルシーに仕上げたいときに使用します。

予熱なし

1 給水の準備をし、 食品を入れて を4回押す※

(給水の準備は15ページ参照)

2 を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃

3 をもう1回押し、 を回して

時間を合わせる

- 最大設定時間：60分

4 を押す

- ▶ 加熱開始

- ▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
- 表示部に「高温注意」が表示されます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。またスチーム吹出口に気を付けてください。

スチーム  の使用後は…


(終了後のお手入れについては55ページ参照)

お知らせ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
- 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

過熱水蒸気は目には見えませんが気を付けてください

- 途中で調理時間を変更したいとき
- 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、60分までです。

- 途中で調理温度を変更したいとき
- 加熱中に  を押し、設定温度が点滅している間にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

- 終了後、さらに加熱したいとき(延長)
- 調理終了後1分以内に、にダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

- 調理途中で給水カセットの水がなくなると
- ブザーが鳴り表示部に「給水」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
- 水を追加してしばらくすると「給水」の表示が消えます。(調理途中でも給水カセットに水を追加することができます)

■調理時間の設定単位

0	15分	40分	60分
30秒単位	1分単位	5分単位	

予熱について

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。

予熱中、庫内灯は点灯しません。

■設定温度と予熱温度の関係

- 設定温度と同じ温度で予熱します。ただし、設定温度が200℃以上のときは、予熱温度は200℃になります。

■予熱中の調理時間・温度の変更

- できません。

■予熱時間の目安

200℃設定のとき、約16分

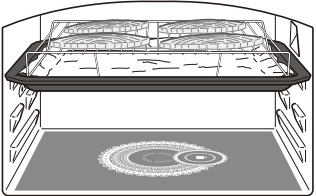
時間を合わせて

グリルで調理する



例：魚をグリルで焼く

- 1 食品を入れて **石窯オープン 過熱水蒸気 グリル** を5回押し、グリルを選ぶ
キーを押すごとに
- 石窯オープン(予熱あり) → 石窯オープン(予熱なし) → 過熱水蒸気(予熱あり) → 発酵 ← グリル ← 過熱水蒸気(予熱なし) ← と変わります。



- 2 **メニュー 温度・時間** を回して時間を合わせる
- 最大設定時間30分

- 3 **あたため スタート** を押す
- ▶ 加熱開始

お知らせ

- 両面にしっかり焼き色を付けたいときは途中で食品を裏返し、再びスタートキーを押します
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。



- ▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
 - 表示部に「高温注意」が表示されます。

■途中で調理時間を変更したいとき

- 加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理時間の設定単位

0	5分	10分	30分
10秒単位	30秒単位	1分単位	

■終了後、さらに加熱したいとき(延長)

- 調理終了後1分以内に、にダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

温度・時間を合わせて

発酵



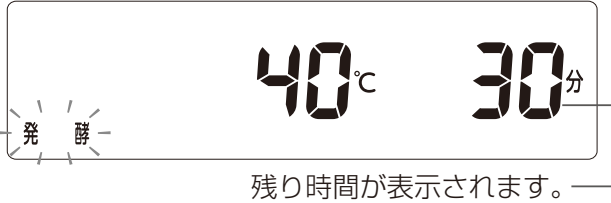
発酵

- 1 食品を入れて **石窯オープン 過熱水蒸気 グリル** を6回押し、発酵を選ぶ
キーを押すごとに
- 石窯オープン(予熱あり) → 石窯オープン(予熱なし) → 過熱水蒸気(予熱あり) → 発酵 ← グリル ← 過熱水蒸気(予熱なし) ← と変わります。

- 2 **メニュー 温度・時間** を回して温度を合わせる
- 設定温度：30、35、40、45℃

- 3 **石窯オープン 過熱水蒸気 グリル** をもう1回押し、**メニュー 温度・時間** を回して時間を合わせる
- 最大設定時間：90分

- 4 **あたため スタート** を押す
- ▶ 加熱開始



- ▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 食品を取り忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。とびらを開けるか「とりけし」を押すと止まります。
 - 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

- 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■調理時間の設定単位

0	15分	40分	90分
30秒単位	1分単位	5分単位	

■終了後、さらに加熱したいとき(延長)

- 調理終了後1分以内に、にダイヤルを回して時間を設定し、様子を見ながら行う

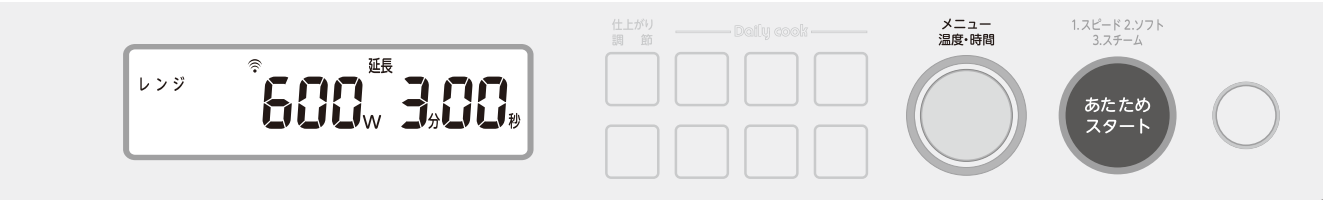
●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う

- 表示部に「C21」「高温注意」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

時間を合わせて

延長

◆調理終了後さらに追加して加熱したいときに使います。



1 調理終了後、 を回して
延長する時間を合わせる

- 調理終了から1分間のみ設定できます。(1分以上たつと設定できません)

2  を押して調理を開始する

- 延長により、直前の調理をさらに延長する場合の手動調理が設定され、延長する時間は希望する時間に設定できます。
- タッチメニュー/ダイヤルメニューも、調理時間延長ができます。
- 「お手入れ」の延長はできません。

手動加熱の設定時間の目安

★出力と時間を設定する調理時間の目安です。

● ml=cc

ラップあり…○／ラップなし…×

お願い

食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながらあたためてください。

あたため(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	約1分	×
どんぶりもの	1杯(340g)	約3分	×
スープ・みそ汁	1杯(150ml)	約1分40秒	×
野菜の煮物	150g	約1分20秒	×
カレー・シチュー	200g	約2分10秒	○
しゅうまい	6コ(100g)	約50秒	×
中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約1分	○
バターロール	2コ(70g)	約20秒	×
調理パン	1コ(110g)	約30秒	×

のみもの(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	×
酒かん	1杯(160ml)	約1分	×
のみもの(水・コーヒー)	1杯(200ml)	約1分10秒	×

野菜のゆでもの(レンジ600W)

メニュー名		分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ(150g)	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約4分10秒	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

スチーム蒸し

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約8分	×
中華・肉・あんまん(冷凍)	1コ(100g)	約11分	×
シューマイ(冷蔵)	10コ(150g)	約10分	×
シューマイ(冷凍)	10コ(150g)	約15分	×

冷凍の肉・魚の解凍(レンジ200W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	100g	約1分50秒	×
	200g	約4分	×
	400g	約7分	×
	600g	約10分	×
さしみ	100g	約2分	×
	200g	約3分	×
	400g	約7分	×
	600g	約9分	×

冷凍ゆで野菜の解凍(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約2分10秒	○
さといも	100g	約2分20秒	○
かぼちゃ	150g	約3分	○

冷凍した食品のあたため(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯(150g)	約2分30秒	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約8分	○
冷凍しゅうまい	5コ(100g)	約2分20秒	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約1分50秒	○

スチームレンジ(スチーム+レンジ400W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん(冷蔵)	1杯(150g)	約1分50秒	×
肉まん(冷蔵)	1コ(100g)	約1分20秒	×
シューマイ(冷蔵)	10コ(150g)	約1分50秒	×
ごはん(冷凍)	1杯(150g)	約4分10秒	×
肉まん(冷凍)	1コ(100g)	約2分20秒	×
シューマイ(冷凍)	10コ(150g)	約4分30秒	×

お手入れのしかた

お手入れはすぐにこまめにがポイントです

警告



お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

プラグを抜く 感電・けが・やけどの原因になります。



ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

ぬれ手禁止 感電の原因になります。

注意



本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う

プラグを抜き 感電や、やけどをする恐れがあります。
冷めてから



水抜き中、とびらは閉めておく

水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。



食品や肉汁などで、汚れたままにしない

結露した水分はふき取る

電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。また、さびの原因になります。
・付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれぶきんでふく。

- ・ひどい汚れは薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませたふきんでふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い

- ・水をかけないでください。
さびたり故障したりすることがあります。

スチーム吹出口

かたくしぼった、ぬれぶきんでふく。

スチーム調理後、スチーム吹出口付近に白いあと(水の中の溶解物)が残ることがあります。こまめにかたくしぼったぬれぶきんでふき取ってください。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれぶきんでふく。

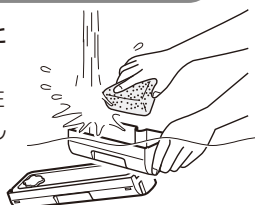
- ・落ちにくい汚れは、ぬれぶきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。
スチーム調理後に結露した水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取る。

お願い

- ・たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。塗装が傷付いたり、ガラスが割れる原因になります。

給水力セット・水受け

スポンジたわしで汚れをおとし、十分に水気をふき取る。
汚れが気になる方は、中性洗剤を水で薄めて洗い流してください。



お願い

- ・食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れたり、直射日光に当てて乾燥させたりしないでください。給水力セットの変形、破損の原因になります。

■お手入れしても庫内の臭いが取れないとき

庫内のカラ焼き・脱臭(24ページ)をしてください。臭いがやわらぎます。

■長期間で使用にならないとき

パイプの水抜きを行った後、電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

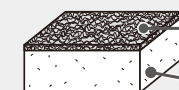
お願い

住宅家具用洗剤(弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など)、オーブנקリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤は使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。



禁止

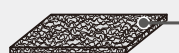
スポンジたわし



硬い部分(研磨剤入り不織布)は使わないでください。

スポンジ部で洗ってください。

研磨剤入りナイロンたわし



使わないでください。
研磨剤が入っていないものをお使いください。

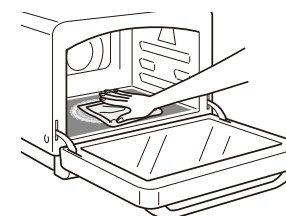
アドバイス

スチームを使用して、庫内・焼網・角皿などの汚れを浮き上がらせることもできます。54ページの「スチームを使ったお手入れのしかた」を参考にしてください。(54ページ以外の方法では行わないでください)

庫内底面

庫内底面の汚れはぬれぶきんですぐふき取る。

レンジ使用時の汚れが、オープン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー(クリームクレンザー)を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。



お願い

- ・周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷が付くのでこすらないでください。
- ・金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷付いたり、割れることがあります。

角皿・焼網

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。

汚れは洗い桶などの中で落とす。
・汚れが落ちないときは、「スチームを使ったお手入れのしかた」(54ページ)を行ってください。
・焼き網は水気が残っているとサビが付くことがあります。



お願い

- ・使用后、急冷しないでください。破損・変形することがあります。
また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- ・金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷付いたり、変形することがあります。

お手入れのしかた(つづき)

《ダイヤルメニュー》


あたため			お煎菜			スピードメニュー			パレ・ビザ・サイズ			お手入れ		
1 スピード	4 牛乳	8 生解凍(しみ)	12 ハンバーグ	16 鶏のから揚げ	19 魚の蒸し物	22 3分メニュー	25 フランスパン	28 くらげ・カレー	32 スポンジケーキ	36 手動なしお手入れ	37 パイプの水抜き	38 脱臭		
2 ソフト	5 ゆで野菜(葉菜)	9 カラッとあたため	13 鶏の照り焼き	17 グラタン	20 カレー・シチュー	23 5分メニュー	26 メロンパン	29 ビザ	33 シフォンケーキ	34 焼きいも				
3 スチーム	6 ゆで野菜(根菜)	10 ふっくらパン	14 焼きそば	18 茶わん蒸し	21 肉じゃが	24 8分メニュー	27 パターロール	30 クッキー	35 プリン					

汚れが気になるとき

スチームを使ったお手入れのしかた

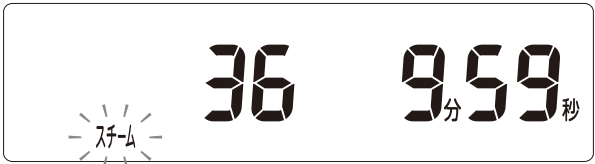
スチームで、庫内・焼網・角皿の汚れを浮かせて、ふき取りやすくします。

- 1 給水力セットを本体にセットし、
汚れを落としたい焼網・角皿を庫内に入れる
(給水の準備は15ページ参照)

- 2  を回して、
36 手動なしお手入れ を選ぶ



- 3  を押す
▶ お手入れ開始



- ▶ ブザーが3回鳴り、終了
- 終了後、庫内換気のため「冷却中」が点滅し、数分間冷却ファンが動作します。
- 電源プラグをコンセントから抜き、庫内・焼網・角皿の温度が下がってから、汚れをふき取ってください。
- 給水力セット・水受けの水はすべて捨て、給水力セットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

お知らせ

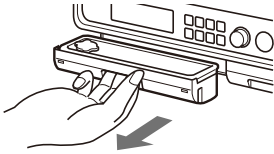
- 終了直後は、庫内・焼網・角皿・スチーム吹出口が熱くなっていますので、気を付けてください。


スチームを使うたびに

パイプの水抜きのしかた

調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。

- 1 給水力セットを本体から引き抜く



- 2  を回して、
37 パイプの水抜き を選ぶ

- 3  を押す
▶ 水抜き開始

- ▶ 約2分後にブザーが3回鳴り、水抜き終了
- 終了後はとびらを開けて、庫内を乾燥させてください。

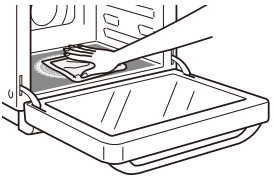
お知らせ

- パイプの水抜き中(約2分間)はキー操作など他の操作をしないでください。
- 水抜き中は、とびらを閉めておいてください。水抜きの水がスチームになり、スチーム吹出口が熱くなっていますので気を付けてください。

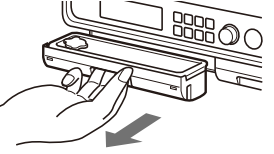
お手入れについて

調理終了後は本体が冷めてから、必ず庫内に残った水滴を、乾いたふきんなどでふき取ってください。庫内に水滴が残ったままスチーム調理を繰り返すと、水受けから水があふれることがあります。

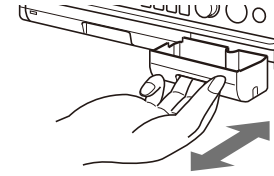
- 1 庫内やとびらの水滴を、
乾いたふきんなどでふき取る
• 角皿にたまった水滴もふき取ってください。



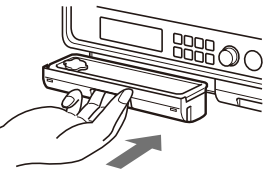
- 2 給水力セットを本体から取りはずす
• 残った水を捨て、水洗いしてください。



- 3 水受けをはずし、たまった水を捨て、本体にセットする



- 4 給水力セットを本体にセットする



お料理が上手にできないとき(レンジ調理)

項目	こんなときは	対処方法
ごはん・おかずのあたため	調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	● 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。とびらを開けて、庫内を冷ましてからあたためてください。
	食品があたたまらない	● 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
	あたためキーであたためると熱くなりすぎる	● 陶器やガラス製のふたを使っていませんか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 ● 食品は庫内中央に置いてありますか。
	ごはんがぱさつく	● あたためる前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。 ● 「スチームレンジ」であたためると、しっとり仕上がります。
	煮物・煮魚などの煮汁が飛び散る	● 汁気を切って深めの容器に入れてあたためます。
	カレーやシチューがあたたまらない	● とろみのある食品は「ソフトあたため」であたためてください。
	冷凍ごはんがあたたまらない	● 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
	冷凍食品があたたまらない	● 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
	食品がぱさつく	● 霧を吹いてあたためます。 ● 「スチームレンジ」であたためると、しっとり仕上がります。
ゆでもの	フライや天ぷらをあたためるとベチョッとする	● 「カラッとあたため」であたためると、カラッと仕上がります。
	野菜が乾燥気味になる	● 野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
	できすぎのところと、加熱の足りないところがある	● かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。








項目	こんなときは	対処方法
のみもののあたため	調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	● 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。
	牛乳が熱くなりすぎる	● 「4 牛乳」であたためていますか。 「あたため」では熱くなります。 ● 分量はどのくらい入っていますか。容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 ● 容器は31ページのことを参考にしてください。
	お酒が熱くなりすぎる	● 「11 お酒」であたためていますか。 「あたため」では熱くなります。
	お酒が上の方と下の方で温度が違う	● とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと、上下の差が少なくなります。
生解凍	上手に解凍できない	● 食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて解凍してください。 →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 ● うまく解凍できる食品の厚さは3cmまで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 ● 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のものと同じ大きさに。
	解凍不足	● 食品の温度が部分的に上昇すると、センサーの働きで加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので、全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →解凍不足の部分は「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。 →表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
お好み温度	調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	● 庫内(とくに底面)の温度が高いと、センサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。

お料理が上手にできないとき(レンジ加熱・スチーム加熱)(つづき)

- オープン調理で上手に仕上げるために
 - ・室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

項目		こんなときは	対処方法
お菓子	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	● 卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 ● 粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
		泡立がうまくできない	● ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
		きめが粗く粉っぽい	● 粉をふるって入れましたか。 ● 粉がなじむまで混ぜましたか。
		中央が沈む	● 卵の泡立てすぎはありませんか。
	シフォンケーキ	ふくらみが悪い	● 卵白をしっかりと泡立ててください。ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまで、しっかりと泡立ててください。 卵白は冷やしておいた方がよく泡立ちます。
		ケーキの中に空洞ができた	● 型に生地を流し入れるときに空気が入ったと考えられます。生地を高いところから一気に入れましょう。
	シュークリーム	ふくらみが悪い	● 分量は正しく量りましたか。 ● 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。
	クッキー	焼き色にむらがある	● 生地の厚みや大きさは均一ですか。
パン	バターロール	ふくらみが悪く、かたい	● 生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 ● 成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱きましょう。 ● 107ページの「パン作りのコツ」を参照してください。
	フランスパン	上手にできない	● 111ページの「フランスパン作りのコツ」を参照してください。
スチームあたため	あたため時間が長くなる		● スチームを発生させてあたためるので、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
スチーム加熱全般	うまくできない		● 分量は合っていますか。料理集に記載されている分量を変えとうまくできません。 ● 水がなくなっていないですか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れるとスチームが出ないのでうまくできません。


こんな表示が出たときは

表示例	理由(原因)	処置
「扉開閉」表示 	●「あたため」のとき、とびらを閉め、1分以上過ぎてからキーを押すと表示されます。	●もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示 	●レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オープンなどヒーター加熱調理終了後、機械室等を冷却しているとき表示されます。	●表示中でも調理できます。 〔ただし、「高温注意」などが表示されている場合は、使用できない自動調理メニューがあります。〕
「高温注意」表示 	●オープンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示されます。	●とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 〔15~20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。〕
「C21」や「高温注意」表示 	●オープンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定しスタートすると表示されます。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	●オープンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「あたため」「お好み温度」および一部のメニューをスタートすると表示されます。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 〔手動の「レンジ」は使えます。ただし「お好み温度」は使えません。〕
「H」表示 	●製品が故障している場合があります。	●電源プラグを抜き、販売店または東芝生活家電ご相談センターへ表示番号をお知らせください。
「デモ」表示 	●デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示されます。デモモードが設定されていると加熱が行われません。デモモードとは、店頭で実演するためのモードです。	●「とりけし」キーをピピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと、「とりけし」キーを押してください。さらに「とりけし」キーをピピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと、「とりけし」キーを押してください。
「給水」表示 	●給水力セットに水が無いと表示されます。	●調理が一時停止したときは、給水力セットに水を入れ、取り付けた後「スタート」キーを押してください。 ●一時停止しない場合は、給水力セットに水を入れ、取り付けてください。しばらくすると給水表示は消え、調理はそのまま続きます。

こんなときは
お料理が上手にできないとき／こんな表示が出たときは

修理を依頼される前に

次のような場合は故障ではありません。

現 象	理由(処置)
電源プラグを、コンセントに差し込んで何も表示しない。	・ とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	・ 機械室内のスイッチ切り換え音です。故障ではありません。
オープンなど、ヒーター加熱時に、ポコッポコッという連続音や、ポコンという音がする。	・ 熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
調理の開始時及び途中に、ジー・シャー・シュワシュワという連続音がする。	・ 調理時の動作音で故障ではありません。電子レンジ動作時にジーという連続音が発生します。スチーム動作時にシャー・シュワシュワという音が発生します。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	・ 機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 ・ 調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。 冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	・ とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 〔省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。〕
とびらを開けると表示部に「  」が表示する。	・ とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	・ 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	・ ブザー音を消す設定になっていませんか。ブザー音の消しかたと戻しかた(61ページ)を参照して、設定し直してください。
スチームが出ない。	・ 給水カセットに水を入れ、正しく本体にセットされていますか。 ・ オープン加熱時はスチームが出ていても目には見えません。
とびらがくもる。水滴が落ちる。とびらの隙間から蒸気もれる。庫内に水が残る。	・ メニューによっては水滴が出たり、蒸気もれたりする場合がありますが、本体に影響はありません。 水滴は冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。
とびらを開けると庫内灯が点灯する。	・ とびらを開けているときは庫内灯が点灯する仕様です。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

- キーを押したときは
→ピッ

■加熱終了のときは
→ピーッピーッピーッ

■予熱終了、途中操作のある場合は
→ピーッピーッピーッピーッピーッ

■加熱終了後、食品を取り出し忘れると
→ピーッピーッピーッ

■給水表示のとき
・ 調理が一時停止した場合→ピピピピピピピ
・ 調理が一時停止しない場合→1分おきにピピピ

■異常表示のときは
→ピピピピピピピピ


修理を依頼される前に次のことを点検してください。


現 象	理由(処置)
まったく動かない。	・ 停電ではありませんか。 ・ 電源プラグが抜けていませんか。 ・ ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 ・ 途中でとびらを開閉しませんでしたか。 ・ 無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 (とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。)
「あたため」「スタート」キーを押しても加熱されない。	・ 「あたため」のとき、とびらを閉め1分をすぎしてからキーを押していませんか。 (一度とびらを開閉してから、キーを押してください。) ・ 「高温注意」が表示されていませんか。(とびらを開けて庫内をさまし、「高温注意」表示が消えてからキーを操作してください。) ・ とびらがきちんと閉まっていますか。 ・ デモモードになっていませんか。 59ページの「d表示」を参照して解除してください。
料理のでき上がりが悪い。	・ 調理のしかたは正しいですか。 (ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。メニュー別には56～58ページを参照してください。) ・ 庫内が、熱いまま調理しませんでしたか。 (庫内の温度が下がるまで待ってください。) ・ 食品の量は適当でしたか。 ・ 庫内の上面や底面が汚れていませんか。 ・ メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
ブザーが鳴らない。	・ ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた(61ページ)を参照して、設定し直してください。
煙やいやな臭いが出た。	・ 庫内のカラ焼き・脱臭はしましたか。 ・ 庫内やとびらが汚れていませんか。

ブザー音の消しかたと戻しかた


- ブザー音を消す


取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に  をピッピッとブザー音がするまで
(約3秒)押す

2 続いて  を押す

全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に  をピッピッとブザー音がするまで
(約3秒)押す

2 続いて  を押す
- ブザー音を鳴るように元に戻す

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。
- 61
- こんなときは
修理を依頼される前に
／お知らせの音について
／ブザー音の消しかたと戻しかた

保証とアフターサービス(必ずお読みください)

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル

0120-1048-76

受付時間：365日 9:00～20:00

携帯電話・PHSなど 022-774-5402 (通話料：有料)

FAX 022-224-6801 (通信料：有料)

- ・お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- ・利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

保証書(別添)

- この東芝過熱水蒸気オープンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝過熱水蒸気オープンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管(マグネトロン)は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- 過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは

- 56～61ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

出張修理

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品名	過熱水蒸気オープンレンジ
形名	ER-H10
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印なども合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは


- この東芝過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

仕様

電源	AC100V 50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1430W(14.6A)、ヒーター加熱1350W(13.5A)		
高周波出力	1000W※1・600W・500W・200W相当 出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	オープン 1320W・グリル 1280W・スチーム 600W		
温度調節範囲	発酵(30、35、40、45℃)、100～250℃※2		
外形寸法	383(高さ)×500(幅)×416(奥行)mm		
庫内有効寸法	232(高さ)×398(幅)×330(奥行)mm		
質量(重量)	16kg	総庫内容量	30L
コードの長さ	1.4m	区分名	E
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.0kWh/年	オープン機能の年間消費電力量	20.0kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	75.0kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：5分 スチーム・スチームレンジ：30分 レンジ600W・レンジ500W・グリル：30分 レンジ200W・石窯オープン・発酵：90分 過熱水蒸気：60分		

- ※1 定格高周波出力1000Wは短時間高出力機能(約5分間)であり、定格連続高周波出力は600Wです。
600Wへは自動的に切り換わります。
- ※2 オープン及び過熱水蒸気温度を210℃以上に設定したときは、調理開始後25分で200℃に切り換わります。250℃での運転時間は約5分です。また、設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。
温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。
(料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください)
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
 - 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。(区分名も同法に基づいています)
 - 総庫内容量とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.



愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク(火花)または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中 止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。(技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。)